

Amaranth-Reis Frühstück

Zutaten (4 Portionen)

½ Tasse	Amaranth
½ Tasse	Basmatireis (weiss)
2 Tassen	Wasser
1	Apfel (klein geschnitten)
4	getrocknete Datteln oder 1 Hand voll Rosinen
1 Prise	Salz
40ml	Kokosmilch oder ein paar Löffel Mandelmus
1 Prise	Kardamom, Zimt oder Vanille
Etwas	Zitronenschale
2 EL	Butterschmalz oder Ghee
2 EL	geröstete Baumnüsse



Zubereitung

Amaranth und Reis im Wasser ca. 20 Minuten kochen (auch gut am Vorabend möglich). Das Butterschmalz oder Ghee leicht erwärmen, Apfelstücke und klein geschnittene Datteln bei mittlerer Hitze anbraten und Gewürze dazugeben. Im Anschluss den getrockneten Amaranth-Reis beimengen und leicht anrösten. Mit etwas Kokosmilch oder Mandelmus und gerösteten Nüssen anrichten.

Wirkung:

Amaranth ist leicht verdaulich und reich an wichtigen Nährstoffen. Es stärkt Muskeln, Knochen, Zähne und wirkt positiv auf das Gehirn.

Reis ist reinigend und entgiftend. Die Kombination mit Amaranth ist besonders ausgewogen, reinigend und stärkend zugleich.