

Rezept

Amarant-Brei mit Melone

Ein Rezept von Amarant-Brei mit Melone, am 25.04.2024

Zutaten

30 g Amarant (ersatzweise Reisflocken)

80 g Galia-Melone

1 TL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal, 8 g F, 5 g EW, 22 g KH

Zubereitung

1. Den Amarant in einem feinen Sieb gründlich heiß abbrausen, um die Bitterstoffe herauszulösen. In einem Topf 100 ml Wasser aufkochen.

2. Den Amarant hinzufügen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. weich garen, dabei ab und zu umrühren. Das Wasser soll am Ende der Garzeit vollständig eingekocht sein.

3. Inzwischen die Melone schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob schneiden, mit dem Öl und dem gegarten Amarant in einen hohen Rührbecher geben. Anschließend alles mit dem Pürierstab fein pürieren.