Rezept

Amaranth-Dessert

Ein Rezept von Amaranth-Dessert, am 11.11.2026

Zutaten

- **30 g** Amaranth
- **1 EL** Vanillezucker
- **5 g** Kokosflocken
- **150 g** Joghurt (1,5 % Fett)
- **100 g** Himbeeren
- **2** Zitronenmelisseblätter für die Dekoration

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Amaranth mit 70 ml Wasser in einen kleinen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. weitergaren. Den fertigen Amaranth auskühlen lassen.

2. Joghurt mit Vanillezucker in eine Schüssel geben und verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Himbeeren verlesen, in einer Schüssel mit einem Löffel zu einem Püree zerdrücken und dann mit den Kokosflocken vermischen.

3. In zwei Dessertschälchen zuerst den Joghurt, dann Amaranth und darauf das Himbeerpüree schichten. Einmal wiederholen, dann Joghurt und als oberste Schicht Amaranth einschichten. Die Desserts mit Melisse garnieren und genießen.