Rezept

Amaranth-Tonka-Porridge

Ein Rezept von Amaranth-Tonka-Porridge, am 31.07.2025

Zutaten

150 g	Amaranth
2 EL	zarte Haferflocken
	Salz
1	säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)
30 g	Mandeln
400 ml	Haferdrink
3-4 EL	Ahornsirup
1 Prise	frisch geriebene Tonkabohne
100 g	kernlose Weintrauben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Am Vorabend den Amaranth mit ausreichend Wasser bedecken und ca. 12 Std. quellen lassen.

2. Den Amaranth am nächsten Tag in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Haferdrink, 200 ml Wasser und Haferflocken in einem Topf aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3. Den Porridge mit 2 EL Ahornsirup, Salz und Tonkabohne würzen und offen noch ca. 5 Min. weitergaren, bis er cremig wird. Vom Herd nehmen und den Porridge zugedeckt noch 5 Min. ziehen lassen.

4. Inzwischen den Apfel waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in Würfel schneiden. Die Trauben waschen, von den Rispen zupfen und halbieren. Die Mandeln grob hacken. Den Porridge in zwei tiefen Tellern anrichten, mit Apfel, Trauben und Mandeln bestreuen und mit dem restlichen Ahornsirup beträufeln.