

Rezept

Amaranthmüsli mit Beeren

Ein Rezept von Amaranthmüsli mit Beeren, am 12.06.2026

Zutaten

50 g Amaranth (Reformhaus)/eventuell schon am Abend vorher garen	10 g Kürbiskerne
300 g Sojajoghurt (alternativ: Naturjoghurt 3,5 % Fett)	100 g Himbeeren (frisch oder TK/alternativ TK-Beerenmischung)
	1 EL Agavendicksaft (Bioladen)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Den Amaranth in 250 ml Wasser zum Kochen bringen und bei geringer Hitze in ca. 30 Min. weich kochen lassen (genaue Garzeit siehe Packungsanweisung). Amaranth in ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

2. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl kurz rösten, bis sie Farbe bekommen. Die Beeren verlesen, waschen und vorsichtig trocknen.

3. Den Amaranth mit dem Joghurt mischen und nach Geschmack mit dem Agavendicksaft abschmecken.

4. Den Amaranth auf zwei Schalen verteilen, mit den Früchten toppen. Die gerösteten Kürbiskerne darüberstreuen und das Müsli servieren.