



Amaranth-Aprikose-Dessert

Postre de amaranto con durazno

Postre de Amaranto con Durazno ist ein köstliches und gesundes Dessert, das die Nährstoffe von Amaranto mit der Süße von Pfirsichen kombiniert.

Dieses Dessert ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen, die aus dem Amaranth stammen.

Herkunft: Peru

Kategorie: Dessert, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen

240 ml Milch

120 g Amaranth

50 ml Zitronensaft

2 EL Zucker

2 EL Haselnuss

200 ml Sahne

250 g Aprikose geschnitten und gewürfelt

1 Packung Vanillezucker

1 Prise Salz

Vorbereitung

Amaranth waschen, abtropfen lassen. Milch und Amaranth zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Salz dazugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Zubereitung

Amaranth mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker abschmecken und unterkühlen lassen. Zuletzt die Haselnusskerne zum Amaranth geben.

Sahne steif schlagen und zusammen mit den Aprikosenwürfeln mit dem Amaranth unterrühren. Im Kühlschrank abkühlen lassen. Statt Sahne kann auch Quark verwendet werden.