

Geleesterne

Dieses PDF Rezept wurde von www.backrezepte24.de heruntergeladen

Getreide

Amaranth

Amaranth

* QUELLE

--Gepostet:Michelle Steffens

-- 23.03.1994

Nehmen Sie einen Kochtopf, eine Kasserolle oder eine Pfanne mit nicht zu dünnem Boden, damit die Hitze sich gleichmäßig über die ganze Bodenfläche verteilt. Geben Sie soviel Amaranthkörner hinein, dass der Boden gerade bedeckt ist. Dann heizen Sie die elektrische Kochplatte Ihres Küchenherdes kurz auf Stufe 2 vor. Stellen Sie den Topf darauf, und bewegen Sie die Körner leicht hin und her. Legen Sie sich einen Deckel bereit, denn ab einer bestimmten Temperatur beginnen die Körner zu platzen. Schließen Sie dann das Gefäß sofort mit dem Deckel, denn sonst würden die Körner herausspringen. Innerhalb von Sekunden haben Sie aufgepufften Amaranth, den Sie so, wie er ist, schon essen können. Sie können ihn natürlich auch mit Fruchtmus vermischen, was ganz hervorragend schmeckt.