

Amarant => das Fitness-Korn

Gefüllte Amarant-Pfannkuchen

von I. Münzing-Ruef



Zutaten:

200g Amarant-Mehl,
100g Vollkorn-Weizenmehl,
½ Liter Mineralwasser,
1 kleiner Teelöffel Meersalz für den Teig
2 Eßl.Öl,

Backen Sie dünne Pfannkuchen (möglichst in zwei Pfannen.)

Die Füllung kann aus reichlich frischen Kräutern bestehen und dazu ein frischer Salat
aus frischen gedünsteten Gemüse
aus Curryreis mit Ananas

oder gewürfeltem Obst und ein Schlag Soja-Sahne
nussigem Aufstrich

.....

Amarant-Bällchen mit Erdbeersauce

in 15 Minuten

für 4 Personen



Zutaten:

200g Sahne, 125g Amarant-Honig-Poppies, 1 Eßl Akazienhonig oder Reismalz, 1 Prise Zimt,
1Prise Bourbon-Vanille, 500g Erdbeeren

Die Sahne schlagen und die Amarant-Honig-Poppies, Zimt, Vanille und den Honig unterheben.
Mit dem Löffel kleine Bällchen von der Masse abstechen und nochmals in den Poppies wälzen.

Für jede Person eine Erdbeere zurückhalten, restliche Erdbeeren zupfen und pürieren.

Amarant schmeckt etwas nussig und kann in vielerlei Form verwendet werden.

Als ganze Körner, gepoppt oder als vermahlene Mehl. Es eignet sich für süße wie für salzige Gerichte.

Beim Backen muß Amarant mit einem kleberhaltigen Getreide wie Weizen vermischt werden, weil er fast keinen Kleber enthält.

Als Fitness-Korn wird es benannt, da es Lysin, jenen wichtigen Eiweißbaustein besitzt, der über die Leber den Stoffwechsel aktiviert und das Immunsystem stärkt.

Wegen seines ideales Verhältnis von Kalium, Calcium und Phosphor ist es ein wichtiger Mineraliengeber für den Knochenbau.

Durch seinen hohen Eisengehalt gilt der grüne Amarant als Frauen-Kraut.