



Rezept der Woche
 Mehr Rezepte findest Du in den
 figurscout Kochbüchern oder in
 Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-CARB - 1 PORTION

AMARANTH MIT BEEREN UND KÜRBISKERNEN

ZUBEREITUNG

1. Den Amaranth in der Mandelmilch ca. 25 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit nachgießen.
2. In der Zwischenzeit die Erdbeeren entstielen.
3. Die Kürbiskerne und den Sesam fettfrei in einer Pfanne anrösten.
4. Alles zusammen anrichten, mit dem Ahornsirup begießen und servieren.

ZUTATEN

50 g Amaranth
100 ml Mandelmilch
150 g Erdbeeren
100 g Blaubeeren
1 EL Sesam
10 g Kürbiskerne
1 EL Ahornsirup



458
Kalorien



57g
Kohlenhydrate



14g
Eiweiß



16g
Fett



15g
Ballaststoffe