



**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