



Süßer Amaranthbrei (1 Portion)

Zutaten

- 1 TL Sonnenblumenöl
- 100 g Amaranth, gepufft
- 300 ml Milch (oder eine laktosefreie Variante/Pflanzendrink nach Wahl)
- 1 TL Honig
- 1 TL Mandelstifte
- 1 TL getrocknete Cranberries



Zubereitung

Das Sonnenblumenöl in einem großen Topf erhitzen und den Amaranth unter ständigem Rühren rösten. Mit Milch ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen. Honig, Mandelstifte und Cranberries untermischen und alles zugedeckt weitere 5 Minuten quellen lassen.

Over Night Oats (1 Portion)

Zutaten

- ca. 10 EL glutenfreie Haferflocken
- 180 ml Milch (oder eine laktosefreie Variante/Pflanzenmilch nach Wahl)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Apfel
- 50 g Walnüsse
- 150 g Joghurt
- ½ TL Honig



Zubereitung

Haferflocken, Zitronensaft und Milch miteinander verrühren und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Morgen den Apfel raspeln, die Walnüsse grob hacken und zusammen mit Joghurt und Honig zu den aufgequollenen Haferflocken geben.