Amaranth-Aprikose-Dessert
Postre de amaranto con durazno

Postre de Amaranto con Durazno ist ein köstliches und gesundes Dessert, das die Nährstoffe von Amaranto mit der Süße von Pfirsichen kombiniert.
Dieses Dessert ist nicht nur lecker, sondern auch reich an Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen, die aus dem Amaranth stammen.

Herkunft: Peru
Kategorie: Dessert, Getreide, Brotspeisen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 6 Portionen
240 ml Milch
120 g Amaranth
50 ml Zitronensaft
2 EL Zucker
2 EL Haselnuss
200 ml Sahne
250 g Aprikose geschnitten und gewürfelt
1 Packung Vanillezucker
1 Prise Salz

Vorbereitung
Amaranth waschen, abtropfen lassen. Milch und Amaranth zum Kochen bringen. Beigeringer Hitze 20 Minuten kochen lassen. Salz dazugeben und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Zubereitung
Amaranth mit Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker abschmecken underkalten lassen. Zuletzt die Haselnusskerne zum Amaranth geben.
Sahne steif schlagen und zusammen mit den Aprikosenwürfeln mit dem Amaranthunterrühren. Im Kühlschrank abkühlen lassen.Statt Sahne kann auch Quark verwendet werden.

© 2026 coquina.de