
Amaranth-Brei

Zutaten:

1 Tasse Amaranth
2 Tassen Wasser
2 Tassen Reisdink
1 Prise Vanille
1 Prise Salz
3 EL schwarzer Sesam, geröstet
Datteln nach Bedarf (oder andere Süße wie z. B. Agavendicksaft)

Zubereitung:

Wasser zum Kochen bringen, Amaranth und Salz dazu geben und mit geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 20 min köcheln, Reisdink und Vanille dazu geben und wieder 20 min auf kleiner Flamme köcheln lassen. Zwischendurch oft umrühren, damit sich nichts am Topfboden ablegt und keine Klümpchen entstehen.

Falls der Brei noch zu dünn ist, mit offenem Deckel noch weiter köcheln lassen, bis die Konsistenz passt.

Falls der Brei nicht süß genug ist, mit Agavendicksaft oder Zucker süßen.

In Schüsseln anrichten, mit klein geschnittenen Datteln und Sesam on top.

Falls etwas übrigbleibt, noch heiß in kleine Gläser füllen und verschließen. Das hält im Kühlschrank ein paar Tage und kann auch kalt gegessen werden.

Tipp:

Statt Reismilch kannst du jede beliebige Nussmilch oder Kokosmilch nehmen. Ich nehme gern selbst gemachte Mandelmilch, bei der ich die pürierten Mandeln drin lasse.

Außerdem kannst du mit den Gewürzen spielen und z. B. Kardamom dazu geben.

Ein bisschen gehaltvoller wird der Brei, wenn man zum Schluss ein wenig flüssige Sahne darüber gießt.

Dieser Brei stärkt das Nieren-Yang und gibt Kraft für den Tag. Ich esse ihn gerne als Dessert.