

Glutenfreier Frühstücksbrei



Aufwand:

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 25 g Amaranth, gepoppt
- 100 g Milch
- flüssiger Süßstoff
- 10 g Nüsse deiner Wahl, z. B. Mandeln
- 1 Orange in Filets (ca. 80 g)

Zubereitung:

1. Gebe den Amaranth mit der Milch in einen Topf und bring sie zum Köcheln. Erwärme alles so lange, bis ein Brei entstanden ist. Süße mit etwas Süßstoff.
2. Filetiere die Orange und gebe sie mit den Nüssen auf den Brei.

Nährwerte:

Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
247	29	10	9	204	4,1

Geeignet für: Schnelle Zubereitung Zuckerarme Ernährung Glutenfreie Ernährung

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!