

AMARANTH-QUARK-CREME

Rezeptvorschlag für den Monat Juli

Zutaten für: 4 Portionen

150 g Amaranth
450 ml Wasser
1 Stange Zimt
etwas Zitronenschale
2 EL Agavendicksaft
250 g Magerquark
300 g Erdbeeren
1 EL Limettensaft
80 g Zucker
2 cl Erdbeer-Limes

Unsere Empfehlung:

EDEKA Bio Agavendicksaft
GUT&GÜNSTIG Speise-
quark Magerstufe
GUT&GÜNSTIG Feiner
Zucker



Zubereitung:

Amaranth mit Wasser, Zimtstange und Zitronenschale in einen Topf geben und aufkochen. Hitze reduzieren und 30 Minuten köcheln lassen, vom Herd nehmen und 10 Minuten nachquellen lassen. Agaven-Dicksaft unterrühren und auskühlen lassen.

Quark unter den Amaranth ziehen und in Schalen füllen.

Erdbeeren putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Ein Drittel der Erdbeeren mit dem Limettensaft fein pürieren und durch ein Sieb in eine Kasserolle passieren. Zucker zugeben und kurz aufkochen lassen. Die restlichen Erdbeeren in Stücke schneiden, zugeben und 1-2 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Erdbeer-Limes unterrühren und abkühlen lassen.

Erdbeeren auf der Amaranth-Creme anrichten und servieren.