

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Frischkornbrei mit Amaranth

–für 1 Person –

60 g Weizen	schroten, in
110 cm <sup>3</sup> Wasser	min. 30 Min. einweichen,
100 g Netto Apfel mit Schale	hineinreiben, unterheben.
	Mit
Zitronensaft	beträufeln.
20 g Haselnüsse, grob geh.	darüberstreuen,
100 g Netto Erdbeeren	hübsch darauf anrichten,
	zuletzt
10 g Amaranth-Popkorn	darüber streuen.

Für 1 Person: 431,4 kcal/ 12,75 g Ballaststoffe