

Amaranth-Apfel-Nocken mit Früchtesalat

© Thomas Stöhr Profitable Event GmbH

Zutaten:

- 50 g Amaranth, gepufft
- 70 g Blütenhonig
- 1 g Vanilleschote, gemahlen
- 250 g Magerquark 0,5%
- 250 g Apfel, ganz, säuerlich
- 80 g Sahne 30%
- 300 g Obst, Saisonobst
- 50 g Dattel

Zubereitung:

Gepufften Amaranth, Honig, Vanille, Quark und geraspelten Apfel vermengen und 20 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Früchte würfeln und mit den Dattelstreifen vermengen.

Zum Schluss die geschlagene Sahne unter die Amaranth-Masse heben und zusammen mit dem Fruchtsalat servieren.