



AOK-Kochwerkstatt

## Amaranth-Dessert



### Zutaten für 4 Personen:

8	Walnusskerne
2 Stück	Mango oder Kaki
4 EL	Weinbeeren (oder Cranberries)
12 EL	Amaranth-Pops (ungesüßt)
500 g	Naturjoghurt
2 -4 TL	Honig nach Geschmack
1 TL	Zimt

### Zubereitung:

- Die Walnüsse mit einem Messer grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Das Obst schälen.
- Für die Garnierung 8 schmale Streifen schneiden, den Rest in mundgerechte Stücke zerkleinern.
- Die Obststücke mit den Weinbeeren(Cranberries), der Hälfte der gerösteten Walnüsse und Amaranth-Pops in einer Schüssel mischen.
- Danach Joghurt unterrühren und das Ganze mit Honig und Zimt abschmecken.
- Zum Schluss mit Mangostreifen und gehackten Walnüssen verzieren.