



# Birnen-Amaranth Porridge mit Walnüssen & Cranberries

⌚ Preparation time: 20 minutes  
Cooking time: 0 minutes  
**Total time: 20 minutes**

👤 Portions: 2

---

## Zutaten für 2 Portionen

- 3 Birnen
- 25 g Walnüsse
- 125 g Amaranth
- 125 - 150 ml Pflanzendrink | je nachdem wie flüssig man den Porridge möchte, vielleicht etwas mehr
- 1-2 EL getrocknete Cranberries
- 2 EL Ahornsirup
- 1TL Vanillepulver gemahlen
- Wer mag: gepopptes Amaranth zum Garnieren

**Tipp:** Dieses Porridge lässt sich ebenso wunderbar mit Äpfeln zubereiten. Außerdem kann man statt Vanille auch Zimt probieren. Und natürlich kann man auch die Nüsse ganz individuell auswählen. Ich bin gespannt auf Eure Vorschläge!

---

## Zubereitung (Einweichzeit für das Amaranth + ca. 20-25 Minuten Arbeitszeit)

1. Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die Hälfte einer Birne zur Dekoration in feine Streifen schneiden und bereit stellen. Walnüsse mit einem Messer grob hacken.
2. Amaranth über Nacht in Wasser einweichen lassen. Am kommenden Morgen Wasser durch ein ganz feines Sieb abgießen und das Amaranth zusammen mit 125 ml Pflanzendrink aufkochen und dann bei leicht gekipptem Deckel 10 Minute köcheln lassen. Ab und an umrühren.
3. Nach etwa zehn Minuten Kochzeit die Birnenstücke unter das Amaranth heben und das Ganze nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen. 2 EL Ahornsirup unterrühren und gemahlene Vanille dazu geben. Wenn man den Porridge etwas flüssiger möchte, Pflanzendrink nachgießen.
4. Nach insgesamt 15-17 Minuten Kochzeit sollte der Birnen-Amaranth-Porridge fertig sein (kurz testen, ob die Amaranth-Körnchen gar sind).
5. Birnen-Amaranth-Porridge auf zwei Schüsseln aufteilen und mit Cranberries sowie gehackten Walnüssen bestreuen. Die bereit gelegten Birnen-Streifen oben auf legen. Wer mag und hat, kann das Ganze noch mit etwas gepopptem Amaranth garnieren.

What a glorious morning!