

# Amaranth Creme mit Apfelmus

Zutaten für 6 Personen

100g Amaranth Korn

150g Apfelmus

1 Bio Zitrone nur Schale

3 Messerspitzen Zimt

Etwas Agavendiksaft oder 1 Esslöffel Honig

3 dl Vollrahm

Amaranth Korn mit der doppelten Menge Wasser in eine Pfanne geben und aufkochen, dann auf Stufe 1 schalten und nach 45 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen 2 Äpfel zu Apfelmus verarbeiten und abkühlen. Amaranth und das Apfelmus mit den restlichen Zutaten mischen und den Schlagrahm darunter ziehen. Wenig Schlagrahm beiseite stellen für die Garnitur. Die Creme in Portionengläschen füllen und kühl stellen.

[Internetseite der Familie Ryf](#)

[info@hanspeter-ryf.ch](mailto:info@hanspeter-ryf.ch)