

# Amaranth Flockensuppe

Für 4 Personen

1 Esslöffel Öl

60g Amaranth Flocken

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehen

1 Liter Wasser

etwas Salz oder Bouillon

60g Karotten gerieben

etwas Schnittlauch

1,5 dl Rahm

Die Flocken bei mässiger Hitze im Öl rösten. Später die Zwiebeln und der Knoblauch zum rösten dazugeben. Wasser hinzu giessen . Die Suppe anschliessend nach dem aufkochen 10 Minuten auf kleiner Stufe leicht köcheln. Etwas Bouillon oder Salz dazugeben und zum Schluss noch Schnittlauch und den Rahm beifügen.

[Internetseite der Familie Ryf](#)

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