

# **Veganer Amaranth-Grießbrei mit Frucht-Swirl und leckere Hafer Kekse, ohne backen.**

Wenn man bei der Amaranth creme weniger Flüssigkeit hinzugibt  
kann man aus der Masse Kekse herstellen.

**Für die Amaranth Creme:**

Eine Handvoll Cashew Kerne, doppelt soviel gepufften Amaranth  
+ 1 EL Haferflocken und ein Händchen Kokosflocken im

Universahlzerkleinerer fein vermahlen. Die Masse in eine Schüssel geben, und dann soviel Reismilch und ggf. etwas Süße nach Wahl hinzufügen, bis eine feine Creme entsteht.

**Für die Fruchtgrütze:**

Kirschen (hier TK) und Stachelbeeren, im bevorzugten Verhältnis im Zerkleinerer zerhackeln, evtl. etwas nachsüßen. Wer die Creme nicht sofort verzehren möchte gibt noch 1 EL Flohsamenschalen oder Chia dazu, damit die Grütze nicht zu flüssig wird, wenn die TK Früchte auftauen. Zuletzt die Fruchtgrütze über, unter oder neben die Amaranth Creme geben und es sich schmecken lassen. ☐

Schnelle glutenfreie Amaranthcreme mit Frucht Swirl

Rezept Nummer 2:

**Haferkekse mit Fruchtmasse. Einfach & ungebacken**



(Glutenfreie) Haferlocken und Kokosflocken im Verhältnis 1:1 im Universalzerkleinerer mahlen. In eine Schüssel geben, nach belieben süßen und dann soviel Pflanzenmilch dazugeben das ein formbarer Teig entsteht, der nicht mehr an den Fingern klebt. Einen Keks formen oder auch mehrere und dann ab mit dem ganzen in den Gefrierschrank. Fünf Minuten reichen und man hat nen leckeren Sommerkeks cookie dough Cookie. ☐

Die Masse kann man auch toll unter Eis heben, dann muss die Masse natürlich nüscht mehr in den Gefrierschrank. Man kann natürlich auch noch, Gewürze, Kakao, Schokostücken...und was nicht noch alles hinzugeben.

Wir haben sie zum Frühstück, in unseren Fruchtaufstrich gedippt, ein schnell gemachtes rotes Mehrfruchtmas (siehe Foto oben):

Dafür eine große Hand voll Himbeeren, einen halben Apfel und eine kleine Banane miteinander vermischen. Fertig.