



Amarant

Pro 2 - 3 osoby



Amarant propláchnu studenou vodou na velmi jemném sítku. Nebo dám do sítka čistý kapesník, aby zrno nepropadlo.

SYPKÝ amarant (např. jako příloha):

- ➔ **3 šálky VODY** dám do kastrolu a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI**, zamíchám a přidám propláchnutého a scezeného
- ➔ **1/2 šálku zrna AMARANTU** (150 g) a vařím 25 až 30 minut. Uvařený amarant scedím a propláchnu horkou vodou opět na velmi jemném sítku, aby zrno nepropadlo.

SLANÁ kaše (např. jako příloha)

- ➔ **1 a 1/2 šálku VODY** dám do kastrolu a přidám
- ➔ **1/2 čajové lžičky SOLI**, zamíchám a přidám propláchnutého a scezeného
- ➔ **1/2 šálku zrna AMARANTU** (150 g) a vařím 25 až 30 minut. Po uvaření neproplachuji.

SLADKÁ kaše (např. jako dezert, nebo k snídani jako hlavní chod)

- ➔ **1 a 1/2 šálku VODY** dám do kastrolu a přidám
- ➔ **2 až 3 čajové lžičky PALMOVÉHO CUKRU GUR**, nebo třtinového, nebo hnědého, zamíchám, přidám propláchnutého a scezeného
- ➔ **1/2 šálku zrna AMARANTU** (150 g) a vařím 25 až 30 minut. Po uvaření neproplachuji. Dochutím například ghí, nebo ořechy a medem.

Podávám jako přílohu k zeleninovým pokrmům nebo k dáu, nebo samotné například na sladko jako dezert, nebo k snídani jako hlavní chod. Nebo jako zavářka do polévek.

Poznámky: Šálek nebo hrnek o obsahu 1/4 litru.

Informace o surovině: Amarant již dávné kultury nazývaly zlatým zrnem Boha. Neobsahuje lepek a je jedinečný pro lidi trpící **celiakii** a **fenylketonurií**. Obsahuje také aminokyselinu histidin, která podporuje **rozvoj dětského mozku** i **regeneraci mozkových buněk** starších lidí. Amarantová vláknina se používá při **léčbě zácpy** a jako prevence **rakoviny tlustého střeva** a **konečníku**. Posiluje **imunitní systém**, zvyšuje **obranyschopnost organismu**, urychluje **rekonvalescenci**, zpomaluje proces stárnutí **kůže**, ...