

# Amaranth-Zucchini-Puffer



## Zutaten für 1 Person:

- 20 g Amaranth gepufft
- 150 g Zucchini
- 1 Ei
- 20 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Vollkornmehl
- 1 EL Rapsöl
- Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

## Zubereitung:

- Zucchini waschen und fein raspeln. (evtl. ausfallendes Wasser abgießen)
- Ei, Kräutern, Gewürzen und Zitronensaft mit den Zucchini vermischen.
- Amaranth, Mehl und Nüsse unterheben, so dass eine Art Teig entsteht.
- Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen.
- Aus je einem Esslöffel Teig gleich große Bratlinge in die Pfanne geben und rausbraten.
- Alternativ können die Bratlinge auch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen werden.

### Anti Stress Food – Amaranth:

Amaranth gehört zu den Pseudogetreide und ist ursprünglich in den Anden Südamerikas zu Hause. Heutzutage wird das hochwertige Korn auch bei uns angebaut. Es liefert uns zahlreiche Nährstoffe, die der Körper gerade in Stress-Situationen nur zu gut brauchen kann. Ein Beispiel hierfür ist Eisen. Eisen ist unter anderem am Energiestoffwechsel beteiligt. Hat der Körper viel Stress, wird weniger Eisen aufgenommen und gespeichert. Ein Energiemangel ist vorprogrammiert. Übrigens: bei gleichzeitigem Verzehr von Kaffee oder Tee kann das Eisen nicht mehr gut aufgenommen werden.

Wird das eisenreiche Amaranth hingegen mit vitamin-C-reichen Lebensmitteln kombiniert, kann das Eisen gut aufgenommen und verwertet werden.

Vitamin-C-reich sind z.B.: Brokkoli, Paprika, Schnittlauch ebenso wie Beeren und Zitronen,

