Für 4 Personen

Kürbissuppe

Zutaten

1	Hokkaidokürbis (je nach Menge halbieren)
250 ml	Kokosmilch
2	mittelgroße Karotten
2	mittelgroße Kartoffeln
1/2 Liter	Gemüsebrühe

Ingwer und Salz je nach Geschmack
Tomatenmark

Zubereitung
Kürbis waschen, ggf. schälen und klein schneiden.
Karotten und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
Im Suppentopf mit der Gemüsebrühe 10 - 15 min köcheln lassen.
Währenddessen den Ingwer schälen, zerkleinern und dem Gemüse zugeben.
Wenn das Gemüse butterweich ist, Tomatenmark zugeben und alles pürieren. Zuletzt die Kokosmilch unterrühren und abschmecken.

Amaranth-Schichtdessert

Zutaten

150 g	Amaranth, gepoppt
500 g	Sojajoghurt oder laktosefreier Naturjoghurt (je nach Belieben)
5 El	Ahornsirup
500 g	Himbeeren
2 Päckchen	Vanillinzucker
50 g	Kokosraspeln
10 g	Bitterschokolade (75 % Kakao)

Zubereitung
Amaranth und Joghurt mischen, mit 3 EL Ahornsirup süßen.
Himbeeren zusammen mit dem Vanillinzucker und dem restlichen Ahornsirup aufkochen.
Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie leicht Farbe annehmen und mit der flüssigen Schokolade vermengen.
Beeren mit dem Amaranthjoghurt in Gläser schichten und mit den Kokosflocken garnieren.