



En oppskrift fra [Handlekraftig.no](http://Handlekraftig.no)

## «POPPEDE» AMARANTFRØ

Amarant: Brukt helt tilbake til Aztekernes tid! De kalte den «Gudenes gylne korn».

Amarantfrø er supermat, fulle av ting kroppen din kan nyte godt av!

- Protein
- Sunne fettsyrer (bl.a. linolsyre og linolensyre)
- Kostfiber
- Kalsium
- Lysin (aminosyre som gjør at du beholder metthetsfølelsen lenge)
- Magnesium
- Jern
- E-vitaminer
- B-vitaminer

Anbefales ikke brukt rå.

Derfor popper vi dem!

### Fremgangsmåte:

1. Varm en kjele godt og ha i en dl amarantfrø
2. Rist godt på kjelen hele tiden (dytt den frem og tilbake mens du hører det popper). Det tar kun veldig kort tid!
3. Ta av varmen og kjøøl ned.

Kan brukes i bakverk, i frokostblandinger, i salat osv. Søtt og salt. Mulighetene er utallige!