

Rezept

## Süßer Couscous

Ein Rezept von Süßer Couscous, am 20.06.2026

### Zutaten

<b>200 ml</b> Milch	<b>1 Pck.</b> Vanillezucker
<b>250 g</b> Vollkorn-Couscous	<b>2</b> Bananen
<b>200 g</b> Blaubeeren	<b>250 g</b> Vanillequark
<b>4 TL</b> Honig	Zimt

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 465 kcal, 7 g F, 15 g EW, 84 g KH

### Zubereitung

1. Die Milch mit 200 ml Wasser und dem Vanillezucker in einem Topf aufkochen. Den Couscous einrühren, aufkochen und vom Herd ziehen. Zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen.

---

2. Inzwischen die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Die Beeren waschen, abtropfen lassen und verlesen.

---

3. Den fertigen Couscous mit einer Gabel auflockern und auf 4 tiefe Teller oder Schälchen verteilen. Jede Portion mit einem Klacks Quark, den Bananenscheiben und Beeren garnieren. Mit je 1 TL Honig beträufeln und mit etwas Zimt bestäuben. Den übrigen Quark extra dazu servieren.