

Rezept

Süßer Beeren-Couscous mit Kokosjoghurt

Ein Rezept von Süßer Beeren-Couscous mit Kokosjoghurt, am 13.11.2024

Zutaten

320 ml Hafermilch	1 EL Zucker
etwas Zimt	120 g Mais-Couscous
2 kleine Bergpfirsiche	1 TL Margarine
1-2 EL Agavendicksaft	100 g frische Beeren (z.B. Him- und Brombeeren)
100 g Kokos-Joghurt (vegan)	Minze zum Garnieren

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 298 kcal, 4 g F, 6 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Hafermilch in einem kleinen Topf erhitzen. Zucker und Zimt hinzugeben.

2. Kurz bevor die Milch kocht, den Couscous hineingeben und unterrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous darin ca. fünf Minuten quellen lassen.

3. Pfirsiche kleinschneiden.

4. Margarine in einer Pfanne zerlassen und die Pfirsichstücke darin anbraten. Mit Agavendicksaft süßen.

5. Den Couscous dazugeben, alles vermengen und noch zwei Minuten weiter braten.

6. Couscous in Schalen verteilen und mit Kokosjoghurt und frischen Beeren sowie ein paar Blättern frischer Minze anrichten.