

Rezept

Süßer Couscous

Ein Rezept von Süßer Couscous, am 04.12.2024

Zutaten

200 ml Milch	1 Pck. Vanillezucker
250 g Vollkorn-Couscous	2 Bananen
200 g Blaubeeren	250 g Vanillequark
4 TL 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.