

Rezept

Süßer Couscous

Ein Rezept von Süßer Couscous, am 14.12.2025

Zutaten

200 ml Milch

250 g Vollkorn-Couscous

200 g Blaubeeren

4 TL Honig

1 Pck. Vanillezucker

2 Bananen

250 g Vanillequark

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.