



COUSCOUS-DESSERT MIT ERDBEEREN

- 🌿 100 g verschiedene Nüsse (Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln)
- 🌿 100 g Couscous
- 🌿 150 ml Halbmilchmilch
- 🌿 2 Esslöffel Honig
- 🌿 400 g Joghurt (max. 3 % Fett)
- 🌿 400 g Erdbeeren, aber auch andere Früchte sind möglich

Zubereitung:

Nüsse schneiden und mit dem Couscous in einer Pfanne rösten. Honig dazugeben, zusammenmischen und Milch ablöschen. Kochen, bis der Couscous weich ist. Mit einer Schöpfkelle auf die Teller kleine Kugeln formen. Mit Erdbeeren und Joghurt schmücken. Minzblätter dazugeben.

Nährwerte pro Portion: 342 kcal / Portion

- 🌿 Protein: 18 %
- 🌿 Kohlenhydrate: 56 %
- 🌿 Fette: 26 %