

Für deinen süßen Feierabendhunger: Kokos-Couscous mit Pfirsichpüree

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

150 g Couscous
300 ml Kokosmilch
1 Esslöffel Zucker
2 Teelöffel Zimt
4 Pfirsiche
2 Esslöffel Puderzucker

Eigentlich bin ich keine besonders große Naschkatze. Aber, wenn ich hin und wieder so richtig Lust auf Süßkram habe, dann könnte ich mich auch den ganzen Tag lang davon ernähren – von morgens bis abends, 24 Stunden lang. Angefangen bei [Pancakes](#) zum Frühstück über [Schokoladenpizza](#) zum Mittagessen und einem Stück [Cheesecake](#) zum Kaffee. Wenn mich mein hoher Insulinspiegel bis abends noch nicht umgebracht hat, mache ich mir dann gerne [Couscous](#). Aber nicht klassisch, mit vielen Kräutern und Gewürzen, wie du ihn kennst. Meinen Couscous bereite ich süß zu. Dafür lasse ich ihn in Kokosmilch statt Wasser quellen und verfeinere ihn noch mit einer Prise Zimt - erinnert ein kleines bisschen an Grießbrei oder Milchreis. Ist aber um einiges schneller zubereitet. Kein unwesentlicher Punkt, wenn der Heißhunger ruft, oder?

- 1 -

Couscous in eine Schüssel füllen. Kokosmilch mit Zucker und Zimt aufkochen und über den Couscous gießen. 5 Minuten quellen lassen und beiseitestellen.

- 2 -

Pfirsiche waschen, entkernen und in Stücke schneiden. 3 EL der Pfirsichstücke beiseitelegen. Restlichen Stücke mit Puderzucker pürieren. Pfirsichstücke unter das Püree mischen.

- 3 -

Couscous mit einer Gabel auflockern, auf Teller verteilen und mit Pfirsichpüree servieren.