

Süßer Couscous mit frischen Beeren und Ahornsirup

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

185 g Instant-Couscous
 350 ml Apfelsaft
 1 Zimtstange
 1 Orange
 150 g Himbeeren
 150 g Erdbeeren
 150 g Blaubeeren
 100 g Johannisbeeren
 8 Esslöffel Griechischer Joghurt
 4 Esslöffel Ahornsirup
 1 Zweig(e) Minze

Schluss mit Fett und Zucker! Ein himmlisch fluffiger Nachtisch muss nicht immer eine Sünde sein. Hier garst du Couscous einfach in etwas Apfelsaft und voilà - die Basis für dein Dessert steht.

Jetzt fehlen nur noch gemischte Beeren, ein Klecks Joghurt und Ahornsirup on top. Und wenn du besonders angeben willst, garnierst du das Ganze mit einem frischen Minzblatt.

- 1 -

Apfelsaft und Zimtstange in einem Topf aufkochen. Couscous einrühren und Topf sofort vom Herd nehmen. Couscous 5-10 Minuten quellen lassen. Orangenschale abreiben. Gegarten Couscous in eine große Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern und Orangenschale unterheben.

- 2 -

Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Minzblätter vom Zweig zupfen. Die Hälfte der Beeren vorsichtig mit Couscous vermengen. Couscous auf vier Schälchen verteilen und mit restlichen Beeren, Joghurt, Minzblatt und Ahornsirup garnieren.