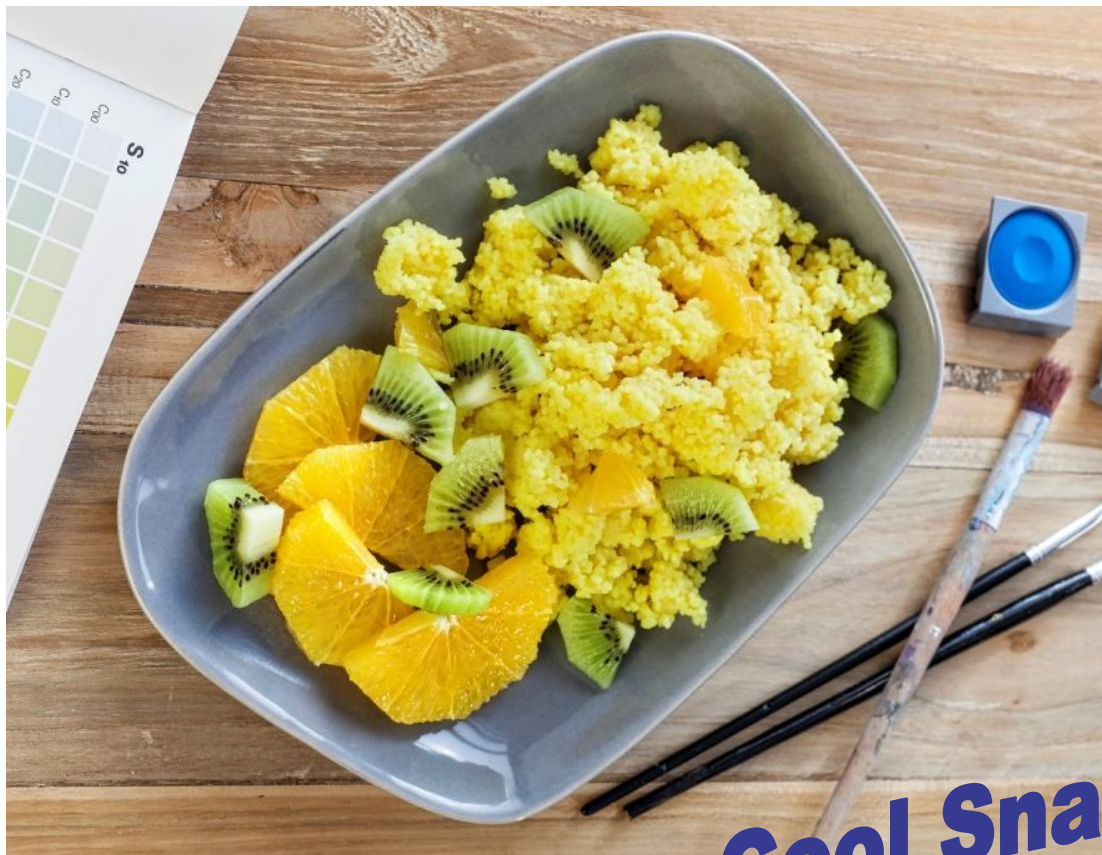


Kuss mit Obst

Süßer Couscous mit saisonalem Obst



Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (400 g)

Energie (kcal)	340	Gesättigte FS (g)	1,8
Energie (KJ)	1434	Kohlenhydrate (g)	57,7
Eiweiß (g)	12,7	-davon Zucker (g)	23,6
Fett (g)	4,1	Salz (mg)	193

Süßer Couscous mit frischem Obst

Zutaten für 10 Portionen:

500 g Couscous
1,5 l Milch, 1,5 % Fett
50 g Vanillezucker
2 kg Obst, frisch und saisonal

Zubereitung:

1. Milch erhitzen und von der Kochstelle nehmen.
2. Couscous und Vanillezucker einrühren, den Topf mit Deckel schließen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Frisches Obst der Saison in Stücke schneiden und zu dem Couscous verzehren.