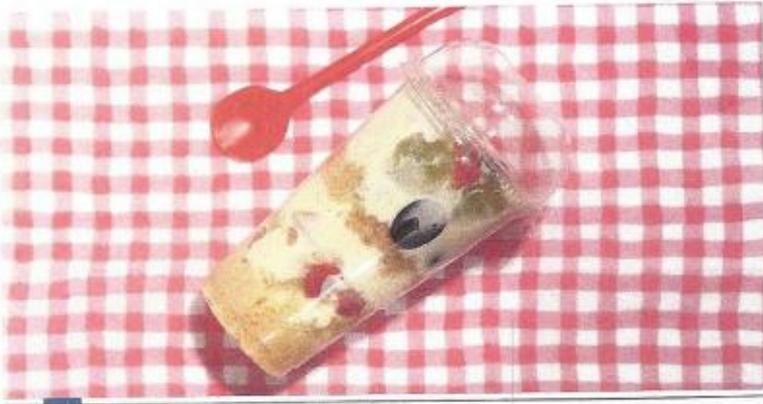


Früchte-Couscous



Pikante Variante:
Statt Fruchtsaft
Rübensaft oder
einen Gemüse-
cocktail verwen-
den. Früchte durch
fein geschnittenes
Gemüse ersetzen.
Und ein Jogurt
nature mit Salz,
Pfeffer und ge-
hackten Kräutern
mischen.

Früchte-Couscous

1 Becher à ca. 5 dl Inhalt

- 75 g Couscous
- je ½ dl Apfel- und Orangensaft
- 1–2 EL Honig
- 150–200 g Früchte, z.B. Äpfel, Birnen und Trauben, in kleine Stücke geschnitten
- 180 g Vanille-, Nuss- oder Zitronenjogurt

- 1 Couscous mit dem Fruchtsaft und dem Honig mischen, 15–20 Minuten quellen lassen.
- 2 Lagenweise Couscous, Früchte und Jogurt in den Becher schichten.