

Couscous-Müesli

Zutaten

Für 4 Personen

8 dl Milch
150 g Hartweizen-Couscous
½ TL Salz



Zubereitung

Zubereiten: ca. 5 Minuten
Quellen lassen: ca. 10 Minuten

1. Milch aufkochen, Couscous begeben, salzen, auf ausgeschalteter Platte ca. 10 Minuten quellen lassen. Ab und zu umrühren.

Dazu Saisonfrüchte oder Kompott servieren.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 264 kcal, 11g Eiweiss, 9g Fett, 35g Kohlenhydrate.