



Schoko–Nuss–Couscous mit gebratenem Apfel und Sojajoghurt



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

300ml Ungesüßter Haferdrink
200g Ungesüßtes Sojajoghurt
150g Vollkorn Couscous
50g Geriebene Nüsse
50ml Agavendicksaft oder Birkenzucker
10g Stark entölter Kakao
2 Äpfel
Gemahlener Ceylon–Zimt

Zubereitung:

Haferdrink, geriebene Nüsse, 40ml Agavendicksaft und Kakao in einem Topf vermengen und kurz aufkochen lassen. Vollkorn Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Äpfel waschen, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die Apfelwürfel mit 1–2 EL Wasser und 10ml Agavendicksaft in einer Pfanne braten, bis die Flüssigkeit vollkommen aufgesogen wurde. Mit einer Prise gemahlenem Ceylon–Zimt würzen und auskühlen lassen. Den Vollkorn Couscous mit einem Löffel auflockern und in Schüsseln oder Gläser verteilen, mit Sojajoghurt und dem gebratenen Apfelstücken garnieren.

Tipp:

Der Schoko–Nuss–Couscous eignet sich auch wunderbar als To–Go–Variante. Vollkorn Couscous, gebratene Apfelstücke und Sojajoghurt schichtweise in verschließbare Gläser füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Den Löffel nicht vergessen!