

Buttermilch-Couscous mit Minze



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Buttermilch mit dem Honig erhitzen. Kurz bevor die Buttermilch kocht, den Couscous einrühren und nach Packungsanweisung aufquellen lassen.
2. Die Minze sehr fein hacken und mit dem Zitronensaft, dem Apfelmus und den Granatapfelkernen in eine Schüssel geben. Ein paar Granatapfelkerne für die Garnitur zur Seite legen.
3. Den Couscous lauwarm mit in die Schüssel geben, alles verrühren und mit ein paar Granatapfelkernen bestreut servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 200 ml Buttermilch
- 2 TL Honig
- 60 g Couscous
- 3 EL Granatapfelkerne
- 3 EL Apfelmus, Konserve
- 2 TL Zitronensaft
- 1/2 Bund Minze



461
Kalorien



92 g
Kohlenhydrate



3 g
Fett



15 g
Eiweiß



6 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur^{scout}