

Frühstück

# Erdnuss Couscous Bowl



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 495 kcal

Kohlenhydrate: 55 g

Proteine: 20 g

Fette: 20 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 180 ml Mandeldrink
- 1 Prise Salz
- etwas Zimt
- 20 g Erdnussmus
- 50 g Couscous (ungekocht)
- 100 g Sojajoghurt (ungesüßt)
- 1 kleiner Apfel (ca. 130 g)
- 60 g Heidelbeeren
- 10 g Sesamsamen oder Hanfsamen

## Optional:

- [VitaMoment Daily Flavour Apfel-Zimt](#)



CA. 15 MINUTEN

## Zubereitung

1. Mandeldrink, 15 g Erdnussmus, eine Prise Salz und Zimt in einem kleinen Topf erhitzen. Umrühren und sobald sich alles gut aufgelöst hat kurz aufkochen. Danach über den Couscous gießen und abgedeckt in der Müllschale ca. 5 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen den Apfel waschen, trocknen, vierteln, entkernen und dünne Scheiben schneiden. Heidelbeeren waschen und trocknen. Sobald der Couscous die Flüssigkeit aufgesogen hat, Sojajoghurt unterheben und das Obst sowie die Sesamsamen und die restlichen 5 g Erdnussmus auf das Couscous gegeben.

