

Zubereitung

Couscous-Mix



Nährwert pro Portion:

212 kcal

F 3 g

Kh 38 g

E 7 g



ca. 15Min.



4 Personen

- 125 g **Couscous**
- 50 g **getrocknete Tomaten**, in Streifen
- 50 g **Dörraprikosen**, in Streifen
- 25 g **ungesalzene geschälte Pistazien**
- 25 g **getrocknete Cranberrys**
- 1 **Zimtstange**, halbiert
- 1 TL **Fleur de Sel**
- 1 TL **Pfefferkörner**, zerstoßen

Couscous (Rezept)

- 1 **Couscous-Mix**
- 2.5 dl **Wasser**, siedend

Und so wirds gemacht:

1. Couscous und alle restlichen Zutaten schichtweise in ein Glas füllen.

Und so wirds gemacht:

2. Couscous-Mix im Glas mischen, Wasser darübergießen, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen, mit einer Gabel lockern.

Form:

Für 1 Einmachglas von ca. 5 dl.

Haltbarkeit:

ca. 1 Monat.