

# SÜßER COUSCOUS-AUFLAUF



## ZUTATEN FÜR 2 PORTION:

- 100 g Couscous
- 100 ml Mandeldrink (oder Milchsorte deiner Wahl)
- 1/2 Vanilleschote
- 1 Banane
- 1 Orange
- 1/2 Granatapfel
- 50 g Joghurt (deiner Wahl)
- 125 g Magerquark (oder veganer Quark)
- 3/4 EL Reissirup (oder anderes Süßungsmittel deiner Wahl)
- 30 g Mandeln, ganz (andere Nüsse gehen auch)

## ZUBEREITUNG

- 100 ml Mandeldrink, 75 ml Wasser & das Mark der Vanilleschote in einem Topf zum Kochen bringen. Den Couscous damit übergießen & für 4-5 Minuten ruhen lassen.
- Die Banane in dünne Scheiben schneiden. Orangen abwaschen & mit einer Reibe 3 EL Schale abreiben.
- Orangen filetieren & Granatapfel entkernen
- Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- / Unterhitze) vorheizen.
- Joghurt, Magerquark, Orangenabrieb & Sirup zum Couscous geben.
- In eine kleine Auflaufform geben & mit den Bananen- & Orangescheiben belegen. Die Mandeln darüber geben & für 15 Minuten auf mittlerer Schiene backen.
- Couscous-Auflauf aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Dann mit den Granatapfelkernen garnieren und genießen.

## NÄHRWERTE

Pro Portion  
Kalorien: 450 kcal  
Kohlenhydrate: 66g  
Fett: 10g  
Eiweiß: 20g