



Kuszkuszos desszert eperrel

- 100 g diófélé (mogyoró, dió, mandula)
- 100 g kuszkusz
- 150 ml félszíros tej
- 2 ek. méz
- 400 g joghurt (max. 3% zsírtartalommal)
- 400 g eper vagy más gyümölcs

Elkészítés:

A dióféléket felaprítjuk, és a kuszkusszal együtt serpenyőben megpirítjuk. Hozzáadjuk a mézet, elkeverjük és hozzáadjuk a tejet. Addig főzzük, amíg a kuszkusz megpuhul. Leveseskanállal tányérokra tesszük, úgy, hogy kis halmot formázzunk, majd joghurtos eperrel díszítjük. Mentalevéllal is díszítjük.

Tápérték egy adagban: 342 kcal/adag

- Fehérje: 18 %
- Szénhidrát: 56 %
- Zsír: 26 %