

## Couscous-Obstsalat

Zeitaufwand: ★★

Schwierigkeit: ★★



### Info:

Bei Couscous handelt es sich nicht um eine eigene Getreideart, sondern um eine verarbeitete Form von (Hart-) Weizen oder auch Hirse, welcher zerkleinert und vorgekocht wurde. Auch hier gibt es einen Unterschied des Nährstoffgehaltes von Vollkorn und dem ausgemahlene Produkt. Die Vollkornvariante ist zu bevorzugen.

## Zutaten für 10 – 12 Kinder

- 150 g Couscous (oder auch Amaranth, Buchweizen, Bulgur, Hirse, Quinoa)
- 100 g frische Blaubeeren
- 100 g frische Erdbeeren
- frische Minze nach Belieben
- 1 Banane
- ½ Bio-Zitrone
- 150 g Naturjoghurt (max. 3,8 % Fett absolut)



## Zubereitung:

- **Couscous** nach Verpackungsanweisung zubereiten, in einer Schüssel abkühlen lassen
- **Blaubeeren, Erdbeeren** und **Minze** waschen
- Erdbeeren und geschälte **Bananen** in Stücke schneiden
- Minze trocken schütteln und klein hacken
- Beeren, Bananen und Minze mit dem abgekühlten Couscous vermengen
- **Zitrone** auspressen, Saft über den Couscous-Obstsalat geben, alles gut vermischen
- fertigen Couscous-Obstsalat mit einem Klecks **Naturjoghurt** servieren

## Tipp:

*Je nach Saison kann selbstverständlich anstelle der Beeren auch jede andere Obstsorte verwendet werden, wie beispielsweise Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Pflaumen / Zwetschgen, Melone, Kirschen, usw.*