

Couscous mit Mandeln und gedünsteten Äpfeln

(Frühstücksrezept für 2 Personen)

Für den Couscous: 120g Couscous, 150ml Wasser, 1 TL Ghee, Mandelstifte, Zucker und Zimt

Für die Äpfel: 1 TL Ghee, 2 Äpfel, 1 kl. Stück frischer Ingwer, einige Rosinen, Apfelsaft

Wasser in einen Topf geben und aufkochen lassen. Couscous hinzufügen, Herd ausschalten und mit einer Gabel immer wieder auflockern. Zum Schluss 1 TL Ghee und Mandelstifte unterziehen.

Äpfel waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

Ghee in einem Topf erhitzen und die Apfelstücke, Rosinen und den klein geschnittenen Ingwer hinzufügen. Etwas Apfelsaft dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten.

Den Couscous mit Zucker und Zimt und den Äpfeln servieren.