



GOLDEN SUNRISE BOWL

COUSCOUS & BULGUR | FRÜHSTÜCK, DESSERT | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (2 Portionen)

160 g Müller's Mühle Couscous
120 g Hüttenkäse
200 ml Sojamilch
10 Stück getrocknete Pflaumen
1 roter Apfel
1 EL Müller's Mühle Quinoa
40 g brauner Zucker
120 ml Apfelsaft
eine kleine Prise Zimt
10 g Vanillepudding-Pulver
1 TL Vanillezucker
30 g Mandelmus

Produktempfehlungen



QUINOA



COUSCOUS

Zubereitungen

1. Den Apfel grob würfeln.
2. Braunen Zucker in einem Topf karamellisieren und mit Apfelsaft ablöschen.
3. Den gewürfelten Apfel mit dem Zimt in den Topf geben und 5 Minuten mitkochen.
4. Vanille Pudding-Pulver mit etwas Apfelsaft anrühren, in den Topf geben und in der Masse andicken.
5. Den Couscous mit Sojamilch und Vanillezucker zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen und quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde.
6. Hüttenkäse unter den Couscous geben.
7. Getrocknete Pflaumen halbieren.
8. Bowl mit Pflaumen, Äpfeln, Quinoa und Mandelmus garnieren.

Tipp

Wer es etwas süßer mag, kann alles mit Agaven-Dicksaft süßen.