

Melonen-Bowl



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 25 Minuten

Für 4 Personen

3 dl Wasser
1 Prise Salz
1 EL Butter
225 g Couscous
2–2½ EL Rohrzucker
1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale
und 1 EL Saft
1 Msp. Zimtpulver
2 Melonen, z.B. Charentais
350 g Beeren, z.B. Erdbeeren, gerüstet, in
Stücken, Johannisbeeren
360 g Rahmjogurt oder YoQua
2 EL Minzeblättchen
Zucker zum Bestreuen

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 463 , Fett 13g , Kohlenhydrate 73g , Eiweiss 12g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Wasser, Salz und Butter aufkochen. Pfanne von der Platte ziehen, Couscous beifügen, zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Rohrzucker, Zitronenschale und -saft sowie Zimt dazumischen, auskühlen lassen. 2 Melonen halbieren, entkernen und leicht aushöhlen. ¾ der Beeren zum Couscous mischen. Mit Jogurt in die Melonenhälften füllen. Minze und restliche Beeren daraufgeben, mit Zucker bestreuen.