

Zucchini-Cranberry-Couscous





Zutaten

- 60 g Couscous (Hartweizen oder Mais)
- 100 g Zucchini
- 1 Schalotte
- 2 EL getrocknete Cranberrys
- 2 EL Mandeln
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
- 2 EL Kichererbsen
- 150 ml kochendes Wasser

Zubereitung

Zucchini und Schalotte fein würfeln, Cranberrys und Mandeln hacken.

Couscous, Gemüsebrühe und Harissa in das Drahtbügelglas geben. Kichererbsen, Zucchini, Schalotte, Cranberrys und Mandeln dazugeben. Glas verschließen.

Vor dem Verzehr 150 ml kochendes Wasser in das Glas gießen, alles gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Nochmal durchmischen und genießen.

Tipp: Dazu passt Naturjoghurt