



Kokos-Couscous mit Mango und Joghurt

Zutaten:

100 g Couscous
200 ml Kokosmilch mit 100 ml
Wasser oder alternativ 300 ml
Pflanzendrink Kokos
4 EL Kokosflocken
2-3 EL Erythrit
400 g Kokosjoghurt
300 g gefrorene Mango

Zubereitung:

Kokosmilch mit Wasser (oder alternativ Kokosdrink) in einem Topf mit Erythrit erhitzen. Den Topf vom Herd nehmen und Couscous einrühren. Couscous 5 Minuten quellen lassen, dann mit dem Löffel auflockern und nochmal 5 Minuten quellen lassen. Kokosflocken unterheben und den Couscous auf ca 4 Schraubgläser aufteilen.
Auf den Couscous den Kokosjoghurt gleichmäßig verteilen und darauf die gefrorenen Mangostücke geben.
Optional nochmal mit etwas Kokosflocken bestreuen.

