

Couscousauflauf mit Äpfel und Birnen



Personen: 4

Zubereitungszeit: 60 Min.

Zutaten

700-800 ml Die leichte Muh

Frühstücksmilch

180 g Couscous

1 TL gemahlene Vanille

1 EL Cashewmus

2-3 EL Agavendicksaft

2-3 EL Rohrohrzucker

2-3 EL Kokosraspeln

1 EL Butter

2 Äpfel

2 Birnen

Zubereitung

Den Couscous mit 700 ml Die leichte Muh Frühstücksmilch kurz aufkochen und auf niederster Stufe ziehen lassen. Falls der Couscous noch zu hart ist, noch Milch dazu geben und ziehen lassen. Zu der Masse, die gemahlene Vanille, das Cashewmus und den Agavendicksaft unterrühren. Die Äpfel und Birnen mit der Schale in dünne Scheiben schneiden.

Das Backrohr auf 200° C aufheizen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen und mit dem Rohrohrzucker bestreuen. Die Äpfel und Birnen in die Form abwechselnd schichten. Auf das Obst die Kokosraspeln streuen und darüber den Couscous verteilen. Für ca. 45 Minuten überbacken, am besten noch lauwarm genießen. So schmeckt der Couscousauflauf mit Äpfel und Birnen am besten.

Rezept erstellt in Zusammenarbeit mit Tortenschlaraffenland