

Kuskus se skořicí a ovocem



Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 3min
Celkový čas: 18min , Porce: 1

144 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 4 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/kuskus-se-skorici-a-ovocem>

Příprava

Kuskus připravíme dle návodu na sáčku a poté necháme pod pokličkou odstát přibližně 10 minut. Mezitím si nastrouháme jablko, nakrájíme banán a opláchneme borůvky. Veškeré ovoce vmícháme do kuskusu, promícháme, přidáme oříšky a na závěr přelijeme sirupem z agáve.



Tip k receptu

Ovoce můžeme obměňovat, a tak vytvářet různé alternativy této zdravé snídaně.



Ingredience

- ✓ 40 g celozrnného kuskusu
- ✓ 1 banán
- ✓ 1 jablko
- ✓ 1 menší hrst piniových ořechů
- ✓ 1 hrst borůvek
- ✓ 1 špetka skořice
- ✓ 2 lžice sirupu z agáve

Kategorie

Obyčejný den, Vegetariánská, Štíhlá slečna, Snídaně