

Vollkorn-Couscous

Zutaten: Hartweizenvollkorngrieß*.

*aus kontrolliert biologischem Anbau

Kann produktionsbedingt Schalenfrüchte, Sesam, Soja und Senf enthalten.

Grundrezept (als Beilage für 2 Personen)

150 g Couscous mit der 1,5-fachen Menge kochendem Wasser aufgießen, bei Bedarf salzen und abgedeckt 5 Min. quellen lassen. Quellzeit nach Belieben verlängern.

Ø Nährwerte pro 100 g

Energie	1.486 kJ / 351 kcal
Fett	1,8 g
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Kohlenhydrate	69 g
- davon Zucker	2,2 g
Ballaststoffe	6,9 g
Eiweiß	11 g
Salz	0,01 g

Mindestens haltbar bis:
siehe Seitenaufdruck

Verwendung

Couscous ist eine orientalische Spezialität und ideal für die schnelle Küche. Er eignet sich als Beilage, für Salate, Gemüse-Pfannen oder für Bratlinge.

DAVERT

Eine Marke der
Midsona Deutschland GmbH
Zur Davert 7 • 59387 Ascheberg
✓ www.davert.de



4 019339 306109

Stand 10/22
5378

e 500 g

