



Essen aus **AFRIKA**

DAS BRAUCHST DU FÜR EINEN COUSCOUS-SALAT:

- > 300 g Couscous
- > 150 ml warmes Wasser
(u. U. etwas mehr)
- > 1 Teelöffel Gemüsebrühe
- > Oliven und Fetakäse in Öl
(nach Belieben)
- > 1 Tomate
- > 1 Zwiebel
- > Pfeffer und Salz



Das warme Wasser mit der Gemüsebrühe vermengen und über den Couscous gießen. Die Tomate und die Zwiebel würfeln. Nach ca. 15 min. zu dem Couscous geben. Dann die Oliven und den Feta in Öl nach Belieben hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, umrühren und genießen.

YUMMY, KOKOSFLAN:

- > 250 g Kokosraspeln
- > 200 ml Sahne
- > 400 ml Milch
- > 2 EL Maismehl
- > 10 Walnüsse
- > 50 g Haselnusskrokant
- > 1 EL Zucker



Sahne, Milch und Maismehl mit einem Mixer vermischen. Alles in einen Kochtopf geben und aufkochen. Die Kokosraspeln hinzugeben und so lange köcheln lassen bis die Masse dicker wird. Dabei immer wieder gut umrühren, damit die Masse nicht am Kochtopf ansetzt. Die Masse in Schälchen geben und mit Walnüssen und Krokant garnieren.

GUTEN APPETIT.