



### Hozzávalók:

60-70 dkg friss, az idénynek megfelelő piros gyümölcs (málna, eper, szeder, ribiszke, cseresznye, meggy, áfonya stb.- ami éppen elérhető), 4 evőkanál cukor (valódi barna cukor is lehet), 3 dl tej, 1 csomag vaníliás cukor, 15 dkg kuszkusz (inkább apróbb szeműt vásároljunk hozzá), 4 dkg vaj

1. A gyümölcsöket ha kell megtisztítjuk, megmossuk, a nagyobbakat málnaszemnyi méretűre vágjuk. Egy tálba rakjuk és 2,5 evőkanál cukorral összekeverjük. Félretesszük, amíg a kuszkusz megfő.
2. A tejet 1,5 evőkanál cukorral és a vaníliás cukorral ízesítve fölforraljuk - aki szereti, reszelt narancshéjjal és késhegynyi mézessütemény fűszerkeverékkel is megbolondíthatja.
3. A vajat egy kisebb lábasban fölolvastjuk, a kuszkuszt kevergetve megforrósítjuk rajta. A forró cukros tejet ráöntjük, elkeverjük, a tűzről lehúzzuk. A fedele alá egy duplán hajtogatott konyharuhát fektetünk, és 10 percig a saját gőzében duzzadni, puhulni hagyjuk. Mire megpuhul, az összes folyadékot magába szívja; szinte olyan pergős lesz, mint a jól elkészített párolt rizs.
4. Tálaláskor a langyos kuszkuszt tányérra halmozzuk, és a gyümölcsragut rákanalazzuk.

### Jó tanács

- Akkor finom igazán, ha a gyümölcs a cukortól elegendő levet engedett, de ez függ a fajtájától. Ha úgy látjuk, hogy nem elég leveses, kb. a harmadát merülőmixerrel pürésítsük vagy villával nyomkodjuk szét, hogy szaftosabb legyen.

4 főre

Elkészítési idő: 20 perc

Egy adag: 410 kcal • fehérje: 9,0 gramm • zsír: 9,9 gramm • szénhidrát: 70,6 gramm • rost: 7,0 gramm • koleszterin: 27 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.