



PUDDING VAN KOKOS EN PARELCOUSCOUS

Met sinaasappel, kardemom en pistache



Supersimpel



Totaal: **14 - 16** min.



Eet binnen **5** dagen

Parelcouscous leent zich, net als rijst, ook goed voor zoete gerechten. In dit dessert, geïnspireerd op de Midden-Oosterse keuken, combineer je de couscous met kokosmelk, kardemom, sinaasappel en pistache.



Parelcouscous



Kardemom



Kokosmelk



Pistachenoten



Sinaasappel

LEKKER — TOETJE

PUDDING VAN KOKOS EN PARELCOUSCOUS.

BENODIGDHEDEN:

Steeppan met deksel.



1 Verhit de zonnebloemolie in een steeppan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **parelcouscous** en de **kardemom** toe en bak 3 – 4 minuten. Roer de **kokosmelk** goed door, en voeg toe aan de **parelcouscous** samen met de suiker en een snufje zout.



2 Laat de **parelcouscous** 8 – 10 minuten zachtjes koken met de deksel op de pan, terwijl je regelmatig roert. Haal de deksel van de pan en kook nog 4 – 6 minuten. Roer goed door. De pudding kan nu wat vloeibaar lijken, maar zal dikker worden wanneer hij afkoelt.



3 Hak ondertussen de **pistachenoten** grof. Schil de **sinaasappel** en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Roer de **sinaasappelstukjes** en de helft van de **pistachenoten** door de **parelcouscous**.



4 Serveer de **parelcouscouspudding** in glaasjes, en gaarneer met de overige **pistachenoten**.

INGREDIËNTEN

	2P	4P
Parelcouscous (g) 1)	80	160
Kardemom (tl)	1	2
Kokosmelk (ml) 26)	250	500
Pistachenoten (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Sinaasappel (st)	1	2
Zonnebloemolie* (el)	1	2
Suiker* (el)	1	2
Zout*	snufje	

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 G

Energie (kJ/kcal)	2171 / 519	879 / 210
Vetten (g)	35	14
Waarvan verzadigd (g)	21,8	8,8
Koolhydraten (g)	43	17
Waarvan suikers (g)	13,6	5,5
Vezels (g)	4	2
Eiwit (g)	10	4
Zout (g)	0,0	0,0

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

ALLERGENEN

1) Gluten 8) Noten

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) (Andere) noten

25) Sesam 26) Sulfiet

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

