**Dezert z kuskusu**

**připravila Ing. Radka Baldová, výživová poradkyně NATURHOUSE z OC Krakov, Praha 8, Foto: Lucie Křížková**

Ingredience na 4 porce:

100 g různých druhů oříšků (lískové, vlašské, mandle), 100 g kuskusu, 150 ml polotučného mléka, 2 lžíce medu, 400 g jogurt do 3 % tuku, 400 g jahod, ale lze i jiné ovoce

Ořechy nasekejte a s kuskusem opražte na pánvi. Přidejte med, promíchejte a přidejte mléko. Povařte, až kuskus změkne. Na talířek vytvořte naběračkou kopeček a ozdobte jahodami, které přelijte jogurtem. Dozdobte lístkem máty.

Kalorické hodnoty na 1 porci: 342 kcal/porce

Bílkoviny: 18 %

Sacharidy: 56 %

Tuky: 26 %