

Guten-Morgen-Couscous

von „Mondo eatery by Mischbar“, Königstraße 41, www.mondoeatery.com

Für eine Portion: 50g Couscous (ungekocht), 10g Haferflocken, zart, 2,5g Chia-Samen (ungekocht), 2,5g gemahlene Mandeln,- 7,5g getrocknete Cranberries, 2g Vanillezucker, 1 Prise Salz.

Alle Zutaten miteinander mischen und in ein Weckglas (580ml) füllen. Doppelte Menge an Apfelsaft darüber geben und für eine Minute bei höchster Stufe in der Mikrowelle erwärmen. Danach weitere fünf Minuten quellen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgenommen hat. Eine Hand voll frische (oder je nach Jahreszeit TK) Erdbeeren mit etwas Agavendicksaft pürieren und auf die warme Couscoustmischung geben. Frische Früchte nach Belieben (Mangos, Kiwi, Birne, Physalis) auf das Erdbeerpüree geben.

In der „Mischbar 1“ am Hauptmarkt, die zum „Mondo“ gehört, gibt es am Ostersonntag einen rein veganen Brunch von 10 bis 14 Uhr. Am Ostermontag Frühstück à la carte von 9 bis 14 Uhr.