

デゲ マリアン(degeu malien)の作り方

材料(8 人分)

クスクス 100 g

砂糖 50 g

ヨーグルト 大きいカップ1

牛乳 250 cc

バニラエッセンス

沸騰させたお湯 200cc

バナナ 1 本

りんご 1 個

イチゴ 8 つ

(果物はお好みで変えられます。)

レシピ

- 1 100g のクスクスをふたつきの容器に入れる。
- 2 沸騰させたお湯 200cc をクスクスにかけ、ふたをし、10-15 分寝かせる。
- 3 果物をさいの目に切る。
- 4 クスクスがやわらかくなったかを、噛んでみて確かめる。もしやわらかくなっていなかったら、沸騰させたお湯をもう少し加え、5 分間寝かせる。
- 5 クスクスに、ヨーグルト 1 カップを加え、混ぜる。クスクスがきちんと牛乳につき、液体が水っぽくないかを確認する。もし水っぽかったら、牛乳をお好みの量加える。
- 6 お好みの量の砂糖を加える。
- 7 さいの目に切った果物とバニラエッセンスを加え、混ぜる。
- 8 デザートとして召し上がれ。