

Superfood Couscous

Couscous stammt aus Nordafrika und wird dort so gerne und abwechslungsreich eingesetzt wie bei uns die Kartoffel.

Couscous kann nicht nur schnell zubereitet werden, sondern ist auch vielfältig einsetzbar. Zudem ist Couscous ein guter Sattmacher und durch die große Menge Ballaststoffe, die sich darin befinden, ist er auch gut für die Verdauung. Wer die Vollkorn- oder Hirsevariante der orientalischen kleinen Powerkügelchen wählt, der fügt sich zudem noch mehr Ballaststoffe und generell mehr Nährwerte zu.

Das Superfood besitzt eine beachtliche Menge an Kalium sowie Magnesium und sorgt dadurch für ein starkes und intaktes Herz, stärkt die Muskeln und fördert die Reizweiterleitung der Nerven. Somit verhilft ein regelmäßiger Verzehr von Couscous dazu, dass man sich im Alltag fitter und vitaler fühlt und stressresistenter ist.

Außerdem ist Couscous nahezu fettfrei und für alle gut geeignet, die auf ihre Fettzufuhr achten wollen. Neben all den Vorzügen liefert Couscous auch reichlich Zink, wodurch es auch noch ein Schönmacher für Haare und Haut ist. Durch die enthaltenden B-Vitamine im Couscous fördert es bei häufigem Verzehr auch die Konzentrationsfähigkeit und die Wundheilung und kann zu einer Senkung der Blutfettwerte führen.

