

## COUS COUS DOLCE ALLA PERA

senza GRANO, senza LATTE e senza UOVA

1l. succo di mela

300gr di couscous precotto di mais e riso

100gr mandorle tostate e tritate

100gr uvetta

1 pera a dadini

1 cucchiaino di margarina vegetale(controllate gli ingredienti)

un pizzico di sale

un pizzico abbondante di cannella

20gr nocciole tritate fini

Fate bollire il succo di mela insieme ai dadini di pera, al sale ed alla cannella.

Aggiungete l'uvetta, la margarina, le mandorle tritate ed il couscous. Mescolando bene aspettate che il couscous inizi a venire a galla, spengete, coprite e lasciate riposare per 5 minuti.

Trasferite il composto nella tortiera (diametro 28cm rivestita di carta da forno).

Infornate a 200°C per 20 minuti circa.

Fatela raffreddare, poi sformatela su un vassoio e decorate con nocciole tritate.