

Tabulé aus Bulgur, Minze, Paprika und Lauchzwiebeln

Dies esse ich in der Schwangerschaft sehr oft und auch für die Stillzeit ist es gut geeignet.

200g Bio Tabulé aus dem Reformhaus, alternativ Bulgur oder Couscous

1 Paprikaschote

2-3 Lauchzwiebeln

Orangen- oder Zitronenöl nach Geschmack

3-4 EL Kokosöl

Balsamicoessig

Minze aus dem Kräutergarten

Das Tabulé nach Packungsanweisung zubereiten, kleingewürfelte Paprika, Lauchzwiebeln und geschnittene Minzblätter mischen und mit Öl und Essig abschmecken. Hierzu passen auch noch kleingeschnittene Möhren und getrocknete Tomaten.

Lasst es euch schmecken!

