



Taboulé

🕒 15 Min. 🌿 vegan 🍷 schlank

80 g Couscous
2 Bio-Zitronen

Couscous in eine Schüssel geben. Von den Zitronen wenig Schale abreiben, Saft auspressen (ergibt ca. 1 dl), beides begeben, Couscous zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit einer Gabel lockern.

3 Bundzwiebeln mit dem Grün
250 g Datteltomaten
3 Bund glattblättrige Petersilie
1 Bund Pfefferminze
2 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Bundzwiebeln in feine Ringe, Tomaten in Scheibchen schneiden. Petersilie und Pfefferminze grob schneiden, mit dem Öl zum Couscous geben, würzen, mischen.

Portion (¼): 167 kcal, F 7 g, Kh 22 g, E 4 g