



Bulgursalat mit Cranberrys und Mandeln

dazu Ofenkarotten und Kokosjoghurt



30-40min



2 Personen

Ein Energie liefernder Bulgursalat, schnell zubereitet und mit vielen wertvollen Nährstoffen: Bulgur liefert die Ballaststoffe, die Cranberrys steuern zahlreiche Vitamine bei und getoppt wird das Ganze mit gerösteten Karotten und Mandeln, die für die Magnesiumzufuhr sorgen. Cremiger Kokosjoghurt on top - fertig ist dein köstlicher Fitmacher!

- 150g Bulgur ¹
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 20g frische Petersilie & Minze
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Becher Kokosjoghurt
- 1 Päckchen getrocknete Cranberrys

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 817kcal, Fett 40.6g,
Kohlenhydrate 89.5g, Eiweiß 19.2g






4. Dressing anrühren

2. Bulgur kochen

5. Kokosjoghurt verfeinern

3. Kräuter schneiden

6. Salat fertigstellen

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**