

MITTAGESSEN

COUSCOUSSALAT

MIT MANDELN UND DATTELN

I. Couscous nach Anleitung zubereiten und anschließend ein wenig abkühlen lassen.

II. Paprika und Softdatteln würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und alles gemeinsam mit dem Couscous in eine Schüssel geben.

III. Mandeln in grobe Stücke hacken und mit der Minze hinzufügen.

IV. Für das Dressing alle Zutaten vermengen und über den Salat geben.

PROBIERE AUS:

Verfeinere deinen Salat mit Ziegenkäse, Schafskäse oder Kidneybohnen für eine Extraportion Eiweiß.

TIPP: Dir schmecken keine Datteln? Alternativ kannst du auch Feigen, Rosinen oder Trauben verwenden.

ZUTATEN:

80g Couscous
30g Softdatteln
½ Paprika
1 Frühlingszwiebel
2EL Mandeln
Minze

Dressing:

1 Spritzer Zitronensaft
2EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

 Zubereitungszeit: 10min

