



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



Rezeptkarte

# COUSCOUSSALAT

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

---

 Zubereitung: Office + Home

 Zubereitungszeit: 10min

