

Brokkoli-Tabouleh



DETOX

Zutaten für 2-4 Portionen:

- 1 Brokkoli (ca. 400 g)
- ½ Salatgurke
- 10 Stiele glatte Petersilie
- 4 Stiele Minze
- 50 g getrocknete Tomaten
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Ahornsirup
- 1 kleingehackte Chilischote (alternativ: Chiliflocken)



Zubereitung Brokkoli-Tabouleh:

1. Frische Zutaten waschen und abtrocknen.
2. Brokkoli in Röschen teilen. Den Stiel schälen und in grobe Stücke schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in grobe Stücke schneiden. Petersilien- und Minzeblättchen von den Stielen zupfen. Getrocknete Tomaten klein würfeln.
3. Brokkoliröschen und -stücke sowie die Gurkenstücke und die Kräuter zusammen in eine Küchenmaschine bzw. einen -mixer geben und zerkleinern.
4. Brokkoli-Mischung mit den Tomaten in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft, Ahornsirup und Chilistückchen würzen.

Tipp:

Am besten schmeckt das Tabouleh, wenn es eine halbe Stunde durchgezogen ist und vor dem Verzehr noch einmal gut umgerührt wird. Dazu passen Kartoffeln.

Guten Appetit!

VEGAN

FETTFREI

ZUCKERFREI

GLUTENFREI