

Rezept

Fruchtsalat mit Bulgur

Ein Rezept von Fruchtsalat mit Bulgur, am 27.04.2024

Zutaten

1 Prise Salz	150 g Bulgur
2 Päckchen Vanillezucker	1 Bio-Zitrone
je 1 Prise Kardamom- und Zimtpulver	1 Baby-Ananas
200 g Aprikosen	150 g rote Johannisbeeren
8 Blättchen Zitronenmelisse	25 g kandierter Ingwer (aus dem Bioladen)
200 ml Mangosaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. 300 ml Wasser mit Salz aufkochen lassen. Bulgur und Vanillezucker einstreuen, ca. 5 Min. kochen lassen. Zitrone waschen und ½ TL Schale abreiben. Mit Kardamom und Zimtpulveriterrühren. Bulgur vom Herd ziehen und ca. 15 Min. quellen lassen.
2. Ananas schälen, ohne Strunk würfeln. Aprikosen und Johannisbeeren waschen. Aprikosen würfeln, Beeren abzupfen, beides mit Ananas mischen. Melisseblättchen abreiben, in Streifen schneiden. Ingwer würfeln, mit Mangosaft, Melisse, Bulgur und Obst mischen.