

# Tabouleh aus Hanfsamen



- ca. 10 min., leicht

Leichtes Abendessen Tabbouleh mit Hanfsamen, liefert nach einem anstrengenden Tag genug Vitamine und Proteine. Guten Appetit!

## Zutaten und Zubereitung

### Zutaten:

- 1 Tasse Hanfsamen geschält
- 1 Tasse Kirschtomaten geschnitten
- 1 Gurke geschnitten
- 2 Blumenzwiebeln
- 1 Tasse Petersilie geschnitten
- 1 Tasse Minze geschnitten
- 2 EL Rosinen
- 4 EL Granatapfelkerne
- 2 EL Zitronensaft
- $\frac{1}{4}$  Tasse Olivenöl - extra virgin
- 1 EL Baharat Gewürzmischung
- Tasmanischer Bergpfeffer
- Pyramidensalzflocken Lemon

### Zubereitung:

Die Kirschtomaten, Gurken und Zwiebeln klein schneiden, Petersilie und Minze abzupfen und fein hacken.

Die Zutaten zusammen mit dem geschälten Hanfsamen, den Rosinen und Granatapfelkernen mischen. Baharat dazugeben und mit Zitronensaft und Olivenöl beträufeln und vorsichtig unterheben.

Mit Tasmanischem Bergpfeffer und Pyramidensalzflocken Lemon abschmecken.