

vegetarischer

COUSCOUS-SALAT



komplexe
Kohlenhydrate
nährstoffreich

ZUTATEN:

- 125g Instant-Couscous
- 1/2 Gurke
- 125g Cherrytomaten
- Petersiele
- Minze
- 1 Limette
- 1/2 TL Honig
- 2,5 EL Ajvar pikant
- Salz | Pfeffer



www.rewe.de



20min



2



E: 286 kcal
KH: 58.7g
F: 2.1g
E: 9.3g

ZUBEREITUNG:

Couscous nach Packungsanweisung kochen, Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren.

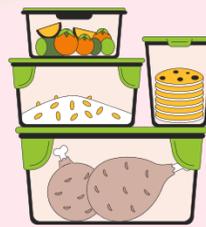
Frische Kräuter waschen, hacken oder Tiefkühlkräuter verwenden.

Limettensaft auspressen und mit dem Honig verrühren.

Ajvar unter den Couscous rühren. mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse hinzugeben und mit dem selbstgemachten Dressing vermengen.

Eignet sich gut als MEALPREP für die ganze Woche

Passend dazu: Lachs/Hänchenbrust/Tuhnfisch/...



+ Omega-3-Fettsäuren Topping: Kürbiskerne/Chiasamen/Leinsamen/....

+ natürliche Proteinquelle: Kichererbsen/Edamame, Skyr-Dip

+ ungesättigte Fettsäuren: Tahin, Nussmus

WISSENSWERTES:



• B-VITAMIN-QUELLE

-> Vitamin B1 (Thiamin) ist wichtig für die Energieproduktion und die korrekte Funktion von Nerven und Gehirnzellen

-> Vitamin B3 (Niacin) trägt dazu bei, den Blutkreislauf zu verbessern und die Gehirnfunktion zu fördern, indem es die Sauerstoffversorgung im Gehirn unterstützt.

• BEITRAG ZUM ALLGEMEINEN WOHLBEFINDEN

Wird oft aus Hartweizengrieß hergestellt = reich an Lysin (Aminosäure) ist, Beitrag an der Regulation des Serotoninspiegel im Gehirn Regulierung der Stimmung, des Schlafes und des Wohlbefindens

--> Beitrag zum ausgewogenen Serotoninspiegel = Wohlfühl-Balance



HEALTH BUDDY