



ORIENTALISCHER BULGUR-JOGHURT

COUSCOUS & BULGUR | DESSERT | 15-45 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

100 g Müller's Mühle Bulgur
je 1 Prise Anis, Kardamon, Zimt, gemahlen
200 ml Orangensaft
200 g Joghurt
1 EL Honig
80 ml Sahne
1 TL Vanillezucker
je 1 kleine Mango und Papaya

Produktempfehlungen



BULGUR

Zubereitungen

Bulgur kalt abspülen, mit Gewürzen und Orangensaft aufkochen, ca. 7 Minuten bei geringer Hitze ohne Deckel köcheln und abkühlen lassen. Joghurt und Honig verrühren. Sahne und Vanillezucker steif schlagen und unter den Joghurt ziehen. Joghurtcreme mit dem abgekühlten Bulgur vermischen. Mango und Papaya schälen, Mangofruchtfleisch vom Stein schneiden und bei der Papaya die Kerne entfernen. Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Obstfruchtfleisch würfeln, mit Granatapfelkernen vermischen und mit dem Bulgur-Joghurt schichtweise in dekorative Gläser füllen, dabei mit Joghurt abschließen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten