



BULGUR-FRÜHSTÜCKSBOWL

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



Zutaten (2 Portionen)

- 60 g Müller's Mühle Bulgur
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Kardamom
- 1/2 Vanillestange
- 30 g gemischte Nüsse
- 1 Kiwi grün
- 1 Kiwi gold
- 1 Nektarine
- 1 Banane
- 250 g Joghurt
- 150 g Skyr
- 2 EL Honig

Produktempfehlungen



BULGUR

Zubereitungen

1. Vanilleschote aufschneiden und das Mark herauskratzen. Bulgur nach Packungsanweisung zusammen mit Zimt, Kardamom und Vanille kochen. Gelegentlich umrühren.
2. Nüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Früchte in Stücke oder Scheiben schneiden.
3. Skyr und Joghurt verrühren. Joghurt, Früchte und Bulgur auf zwei Schüsseln aufteilen. Mit gerösteten Nüssen bestreuen und Honig darüber geben.