

N° 4b

Bärenstark gekocht



Bulgur

(4 Portionen)

Zutaten

300 g Bulgur
700 ml Wasser
2 EL Olivenöl
2 TL Salz

Zubereitung

1. Bulgur in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich durchspülen.
2. In einem Topf das gesalzene Wasser zum Kochen bringen, Bulgur hinzufügen und zugedeckt bei kleiner Flamme für ca. 10 Min. garen.
3. Den Topf vom Herd nehmen und weitere 5 Min. quellen lassen, Olivenöl untermischen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin

Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds