

Tabbouleh (salát) z konopných semínek

Lehká večeře s konopnými semínky, která dodá dostatek vitamínů a bílkovin po náročném dni.

Složení:

- 1 šálek konopných semínek
- 1 šálek nakrájených cherry rajčátek
- 1 nakrájená okurka
- 2 jarní cibulky – nasekané
- 1 šálek nasekané petrželky
- 1 šálek nasekané máty
- 2 lžíce rozinek
- 4 lžíce semínek granátového jablka (volitelné)
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1/4 šálku extra panenského olivového oleje
- 1 lžička směsi koření ba hárat nebo jiného arabského (volitelné)
- sůl a pepř

Příprava: V trochu větší misce smíchejte všechny přísady dohromady.