



## ORIENTALISCHER BULGUR-JOGHURT

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



### Zutaten (Für 10 Personen)

250 g Müller's Mühle Bulgur  
1 Msp. Anis und Kardamon, gemahlen  
1 Msp. Zimt, gemahlen  
500 ml Orangensaft  
500 g Joghurt  
50 g Honig  
200 ml Sahne  
10 g Vanillezucker  
je 300 g Mango und Papaya (in Würfeln)

### Produktempfehlungen



**BULGUR**

### Zubereitungen

Bulgur kalt abspülen, mit Gewürzen und Orangensaft aufkochen, ca. 7 Minuten auf kleiner Stufe ohne Deckel köcheln und abkühlen lassen. Joghurt und Honig verrühren. Sahne und Vanillezucker steif schlagen und unter den Joghurt ziehen. Joghurtcreme und Bulgur vermischen. Mango, Papaya und Granatapfelkerne vermischen, mit dem Bulgur-Joghurt schichtweise in Dessert-Gläser füllen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten