

miboso summer special

Live Online-Event am Donnerstag, 29.04.21 um 18:00 Uhr

SPEISEN

Orientalischer Couscous Salat mit Minz-Joghurt

500g	Couscous
50g	Datteln
50g	Nüsse
1/2 Bund	Minze
1 TL	Honig
	Salz, Curcuma

Hähnchenspieße

500g	Hähnchenschenkel
50ml	Sesamöl
50ml	Olivenöl
1 TL	Ingwer, Knoblauch, Kümmel
	Salz, Pfeffer
2 TL	Sesamkörner

Gegrillte Aubergine mit Feta

4	mittelgroße Auberginen
120ml	Olivenöl
3 EL	Balsamico Essig
1 EL	Honig
6	mittelgroße Tomaten
4 Stängel	Petersilie
4 Stängel	Thymian
240g	Schafskäse
	Salz, Pfeffer

EINKAUFLISTE

500g	Couscous
50g	Datteln
200g	Walnüsse
1 Bund	Minze
250g	Honig
500g	Hähnchenschenkel
50ml	Sesamöl
50ml	Olivenöl
1 TL	Ingwer, Knoblauch, Kümmel
2TL	Sesamkörner
4 mittelgroße	Auberginen
3 EL	Balsamico Essig
6 mittlere	Tomaten
4 Stängel	Petersilie
4 Stängel	Thymian
240g	Schafskäse
500g	Joghurt
100g	getrocknete Minze
	Salz, Pfeffer

