

## TABOULÉ MIT HANFSAMEN

<https://deine-ernaehrung.de/taboule-mit-hanfsamen/>



### ZUTATEN

- 1 großer Bund Petersilie
- 1 Handvoll Minze
- 100 g geschälte Hanfsamen
- 1 – 2 Tomaten (je nach Größe)
- Saft von 1/2 Zitrone
- 5 getrocknete in Öl eingelegte Tomaten plus 2 EL Öl
- 1 EL Hefeflocken
- 1 EL Tamari optional, meist sind die getrockneten Tomaten salzig genug.

### ZUBEREITUNG

1. Petersilie und Minze fein hacken und in eine Schüssel geben.
2. Die Tomate würfeln, die getrockneten Tomaten kleinschneiden, mit den restlichen Zutaten über die Kräuter geben und gut durchmischen.
3. Abschmecken, auf Wunsch mit einem Servierring anrichten, garnieren und servieren!