

## **Bulgur-Gemüse-Salat**

In einem Topf Gemüsebouillon zum Kochen bringen und Bulgur darin 2 Minuten köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Bulgur darin ca. 30 Minuten quellen lassen.

Paprika, Gurke, Radieschen und Fenchel waschen. Gurke entkernen. Apfel waschen, halbieren und entkernen. Alles fein würfeln. Gemüse- und Apfelstücke mit dem abgekühlten Bulgur mischen und mit dem Öl, und den Gewürzen ziehen lassen. Mit frischer Kresse garnieren.

### **Zutaten für 4 Personen:**

150 g Bulgur  
1 Cenovis Brühwürfel in 250 ml Wasser aufkochen  
1 kl. rote Paprika  
1 kl. Gurke  
ca. 6 Radieschen  
1 kl. Fenchel  
1 Frühlingszwiebel  
2 Esslöffel Olivenöl  
etwas Salz und Pfeffer

## **Chia Pudding**

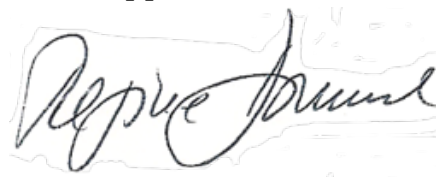
Chia Samen mit der Kokosmilch und den Gewürzen gut verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Vor dem Servieren mit dem Obst garnieren.

### **Zutaten:**

30 g Chia Samen  
400 ml Kokosmilch  
1 Messerspitze Vanille  
¼ Teelöffel Zimt  
Obst nach Belieben, z.B. Apfelmus, Pfirsich, Mango oder ähnliches

**Guten Appetit**

A stylized, handwritten signature in black ink that reads "Repre Brand". The signature is written in a cursive, flowing style and is enclosed within a faint, irregular rectangular border.