



## NEUE WEGE FINDEN – ANKOMMEN IM LEBEN

Andrea Brockmann Heilpraktikerin und Coach

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und KALUA –Intensiv-Coaching

### Getreidesalat

2 Tassen Gemüsebrühe

1 Tasse Couscous oder Bulgur aufkochen und bei kleiner Flamme zugedeckt 3 Minuten köcheln lassen, danach ausquellen lassen

3-4 Tomaten

½ Salatgurke

1 rote Paprika

1 Bund Petersilie

Pfefferminze

1-2 Knoblauchzehen

1 Bund Schnittlauch klein schneiden

Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz, Pfeffer mischen und über das Getreide geben, das Gemüse dann dazugeben.