

Orangen-Bohnen-Aufstrich

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- weiße Bohnen gekocht (1 kleine Dose): 100 g
- Mandeln, geschält: 40 g
- 1 halbe Bio-Orange (Zeste und Saft)
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- Thymian, frisch
- Salz, Pfeffer
- heißes Wasser

Zubereitung:

Bohnen und Mandeln, Orangenzeste sowie Orangensaft mit dem Stabmixer glatt pürieren und mit heißem Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Den Aufstrich mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Eine fein gehackte Chilischote verleiht dem Aufstrich eine angenehm scharfe Note!

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
83 kcal	5,6 g	0,5 g	3,8 g	1,4 g	3,6 g	1,49 g	0,5 g

Allergen(e):

H - Schalenfrüchte