



Brotaufstrich mit weißen Bohnen

ZUTATEN

- 240 g (Abtropfgewicht aus der Dose) weiße Bohnen
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 EL Tahin
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Eine tolle Alternative zu Streichwurst und Co. Antientzündlicher Brotaufstrich, der sogar vegan ist. Pflanzliche Proteine und Ballaststoffe sind gut für den Darm.

ZUBEREITUNG

1. Bohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen
2. Knoblauch abziehen, fein hacken
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken
4. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer glatten Paste verrühren.