

BEANY NUT AUFSTRICH

ZUTATEN

250 g	Kidneybohnen (aus Dose, Glas)
50 g	Walnüsse klein gehackt
1 kleine	Zwiebel
½	Knoblauchzehe klein geschnitten
2 EL	frische Petersilie gehackt
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Omega-3 Öl
	Salz und Pfeffer nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Kidneybohnen unter fließendem Wasser gut abspülen, bis kein Schaum mehr entsteht. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken und mit den Bohnen vermengen. Walnüsse, Tomatenmark und Omega-3 Öl hinzufügen und alles gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Direkt mit frischem Vollkornbrot servieren und genießen.



CAROLINES TIPP

Um deinem Stoffwechsel einzuheizen, kannst du noch etwas Chilli Pulver dazugeben.



Zubereitungszeit
20 Minuten

Nährwerte pro Portion (1 Portion entspricht 2 EL = 20 g)

Kalorien: 44 kcal | Kohlenhydrate: 4 g | Protein: 2 g | Fette: 3 g