



Frühstücks- und Snackpost

Rote Bohnen-Aufstrich



Für 10 Kinderportionen So wird's gemacht:

Menge	Zutaten	
200 g	Kidneybohnen, verzehrfertig	○ Kidneybohnen mit Öl, Zitronensaft und Senf fein pürieren.
3 EL	Rapsöl	○ Pürierte Masse mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
2 EL	Zitronensaft	
1 TL	Senf, mild	
	Jodsalz, Pfeffer	

Eigene Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

