



Mediterraner Walnuss-Aufstrich



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	100 kcal / 418 kJ	Fett:	7 g
Eiweiß:	3 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4,4 g
Kohlenhydrate:	6 g	ungesättigte Fettsäuren:	2,6 g

Zubereitungszeit:

ca. 10 Minuten + Kochzeit

Zubereitung:

1. Bohnen in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Anschließend mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Eventuell noch etwas Olivenöl für ein cremigeres Püree zugeben. Anschließend im Kühlschrank lagern und rasch verbrauchen

Tipp: Der Aufstrich schmeckt gut auf kräftigem Bauernbrot, vorzugsweise zusammen mit ein paar eingelegten Oliven.

Zutaten für 4 Portionen :

- 100 g Kidneybohnen
- 15 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 15 g kalifornische Walnüsse, gemahlen
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zuckerrübensirup
- 1 TL Petersilie
- 1 TL Basilikum
- 1 TL Dill
- 1 TL Knoblauch, gehackt
- Salz, Pfeffer frisch gemahlen