Mediterraner Walnuss-Aufstrich

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten + Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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

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, vorzugeweise 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