

Bohnenaufstrich auf Vollkorntoast

Zutaten für 4 Portionen:

1 Dose Kidneybohnen

1 Hand voll Walnüsse (ohne Schale) oder geriebene Walnüsse

1 Esslöffel Raps- oder Sonnenblumenöl

etwas Salz

Als Garnierung: Blattsalat, Tomaten, Gurken, Radischen, Kresse, Schnittlauch etc.

Zubereitung:

Kidneybohnen gut abwaschen, Walnüsse mit 1 El Öl anrösten, gemeinsam mit den Bohnen und eventuell etwas Wasser pürieren und mit etwas Salz abschmecken.

Tipp:

Für Jugendliche und Erwachsene, die es gerne scharf haben, macht sich Chili in diesem Rezept sehr gut.

