Orangen-Bohnenaufstrich

Zutaten: 4 Portionen

250 g	weiße Bohnen gekocht (1 kleine Dose)
100 g	Mandeln, geschält
1	Bio-Orange (Zeste und Saft)
2	Knoblauchzehen, gehackt
	Thymian, frisch
	Salz, Pfeffer
	heißes Wasser

Zubereitung:

Bohnen und Mandeln, Orangenzeste sowie Orangensaft mit dem Stabmixer glatt pürieren und mit heißem Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen.

Den Aufstrich mit Thymian, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Eine fein gehackte Chilischote verleiht dem Aufstrich eine angenehm scharfe Note!

Weitere Rezepte sowie Infos und Tipps finden Sie auf
www.gesundes-oberoesterreich.at

Gesunde Küche · Gesunde Gemeinde · Gesundes oberösterreich