



Rezeptvorschläge für schnelle Aufstriche aus Hülsenfrüchten

Zutaten für 200 g:

Hummus	Rote Bohnen „Leberwurst“
1 kleine Dose Kichererbsen	1 kleine Dose Rote Bohnen
2 TL Erdnussmus	Knoblauch nach Geschmack
Ca. 1 TL Currypulver	1 EL Olivenöl
Wasser für die Konsistenz	Gewürze, z.B. Majoran
Knoblauch nach Belieben	Apfel + Zwiebel fein gehackt, roh oder angebraten (z.B. ¼ Apfel und ½ Zwiebel)
Salz und Pfeffer	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst die Hülsenfrüchte abtropfen und pürieren.

Restliche Zutaten unterheben und mit pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entsteht.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei den Roten Bohnen evtl. Apfel und Zwiebel unterheben.

Viele der Zutaten lassen sich nach Geschmack variieren, zum Beispiel das Nussmus oder eben Apfel und Zwiebeln.

Man kann auch eine größere Menge zubereiten und einen Teil luftdicht verpackt für 3 – 4 Monate einfrieren :).

