

Frühstück

Würziger Aufstrich auf Vollkornbrot



VEGAN



LAKTOSEFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 417 kcal

Kohlenhydrate: 55 g

Proteine: 20 g

Fette: 9 g

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Scheiben Vollkornbrot (à ca. 40 g)
- 150 g weiße Bohnen (Dose)
- 7 ml Olivenöl
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/2 TL Majoran
- 1/2 TL Kräuter der Provence
- 1/2 TL Currypulver
- 1/2 TL Paprika rosenscharf
- 15 ml Sojasauce
- 10 ml Worcestershiresauce
- frische Petersilie zum Garnieren (optional)



CA. 35 MINUTEN

Zubereitung

1. Die weißen Bohnen aus der Dose in ein Küchensieb zum Abtropfen geben und mit Wasser abbrausen.
2. Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab pürieren. Abschmecken und ggfs. nachwürzen. Anschließend auf den Broten verteilen.

Tipp: Die weißen Bohnen können auch durch Kichererbsen, Kidneybohnen oder Linsen ersetzt werden.

Tipp: Auch Gewürz- und Rauchsatz, welches man für Fleischwaren verwendet, kann für den Aufstrich genutzt werden.

Tipp: Du kannst nach Belieben auch das Vollkornbrot mit vier Scheiben Vollkornknäcke Brot ersetzen.