

Rezept

Schnittlauch-Honig-Aufstrich

Ein Rezept von Schnittlauch-Honig-Aufstrich, am 27.04.2024

Zutaten

50 g weiße Riesenbohnen (aus der Dose)	50 g Tofu
1 TL Honig	1 EL TK-Schnittlauchröllchen
Salz	Pfeffer
2 Scheiben Knäckebrot (oder 250 g Gemüsesticks)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal, 2 g F, 5 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Tofu in grobe Würfel schneiden. Beides mit dem Honig in ein hohes Mixgefäß geben und mit dem Stabmixer fein pürieren, Schnittlauch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Aufstrich in hübsche Gläschen, Tassen oder Schüsseln füllen und servieren. Entweder dazu Knäckebrot reichen und die Scheiben mit dem Aufstrich bestreichen oder Gemüsesticks mit auf den Tisch stellen und die Sticks in den Aufstrich dippen.