

Rezept

Vegane Mandel-Bohnen-Paste mit Orange

Ein Rezept von Vegane Mandel-Bohnen-Paste mit Orange, am 11.11.2024

Zutaten

240 g gegarte weiße Bohnen (selbst gekocht oder aus der Dose)	75 g Mandelmus (Bioladen)
2 EL Mandelstifte	$\frac{1}{2}$ Bio-Orange
Salz	1 EL frische Thymianblättchen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 70 kcal

Zubereitung

1. Die Bohnen und das Mandelmus in einen hohen Rührbecher geben. Die Orangenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Orangensaft und -schale zu den Bohnen geben und die Mischung mit dem Pürierstab glatt pürieren.
2. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne hellbraun anrösten, herausnehmen und grob hacken. Die Thymianblättchen fein hacken und mit den gehackten Mandeln unterrühren. Die Mandel-Bohnen-Paste mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.