

FÜR 4  
PERS.



# DICKE BOHNEN- PESTO

**150 g Dicke Bohnen, frisch,  
TK oder eingekocht**

garen (entfällt bei der Verwendung von eingekochten Bohnen).  
Die Bohnen in einen Mixbehälter geben.

**1/3 Bund Petersilie**

und

**1 kleine Knoblauchzehe**

grob zerkleinern,

**1,5 EL Olivenöl**

und

**20 g Sonnenblumenkernen**

zu den Bohnen geben. Mit dem Pürierstab sehr fein pürieren.

**15 g geriebenen Parmesan**

zusammen mit

**2 EL Olivenöl**

zu der pürierten Masse hinzufügen, gut vermengen und mit

**Salz**

und

**Pfeffer**

abschmecken.

## Nährwerte pro 100 g:

Energie 293 kcal

Kohlenhydrate 7,8 g

Fett 25,8 g

Eiweiß 7,2 g

Schmeckt lecker als Brotaufstrich oder als Pesto zu Pasta.

Wußten Sie schon, dass der 10. Februar der Tag der Hülsenfrüchte ist?

