

Kidneybohnenaufstrich

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 T gekochte Kidneybohnen
- 2-3 EL Sojamilch
- 2-3 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Msp Salz
- 1 Msp Paprikapulver

- Alle Zutaten pürieren.



Variante: 1-2 TL Senf mitpürieren.