

MAKEPIQUANT

Kidneybohnen-Taler



NÄHRWERTE

pro Taler

57 kcal

0,7 g Fett

davon gesättigte Fettsäuren 0,2 g

6,7 g Kohlenhydrate

davon Zucker 0,6 g

5 g Eiweiß

für 7 Taler

399 kcal

5,2 g Fett

davon gesättigte Fettsäuren 1,1 g

46,8 g Kohlenhydrate

davon Zucker 4,2 g

35,5 g Eiweiß

Rezept von
 ate1969



ZUTATEN (für 7 Taler)

150 g Kidneybohnen

40 g **MAKEPIQUANT** Backmischung Tomate-Kräuter

30 g **MAKEONTOP** Dip Tomate-Basilikum o. Tomatenmark

1 Eiklar (ca. 35 g)

15 g Haferflocken

Etwas Salz und Oregano



ZUBEREITUNG

- 1** Backofen auf 180 Grad Umluft/Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 2** 150 g Kidneybohnen mit einer Gabel oder einem Mixer zerkleinern. 40 g **MAKEPIQUANT** Backmischung Tomate-Kräuter, 30 g **MAKEONTOP** Dip Tomate-Basilikum o. Tomatenmark, 1 Eiklar, 15 g Haferflocken, Salz und Oregano nach Belieben hinzufügen. Zu einer Masse verarbeiten.
- 3** Die Masse zu 6–7 Talern formen und für ca. 10 Minuten im Backofen backen. Mit beispielsweise einem Salat genießen.

