

doolini

PDF-EDITION 2.0

Sechs Dips, ein Brotzeitbrett

Vollständige Rezepte, zwei Zusammenstellungen und ein genauer Einkauf

16 A4-SEITEN · ANLEITUNG UND VORLAGEN



6 Rezepte · Mengen in Gramm · 1 berechneter Einkauf

Für Erwachsene in der privaten Küche. Mit Milch-, Senf- und Sesamhinweisen; keine individuelle Ernährungsempfehlung.

01 · Weiße Bohne und Zitrone



etwa 310 g; vier kleine Dipportionen · etwa 10 Minuten

Zutat	Menge
Weißer Bohnen, gegart, abgetropft	240 g
Trinkwasser	30 g
Olivenöl	15 g
Zitronensaft	20 g
Salz	2 g
Petersilie, frisch	5 g

Zubereitung

- 01** Verzehrfertige Bohnen aus Glas oder Dose in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Danach 240 g abwiegen. Petersilie waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken.
- 02** Bohnen, Wasser, Öl, Zitronensaft und Salz mit einem Pürierstab oder in einem Mixer glatt verarbeiten. Bei einer Gabel-Version die Bohnen sehr fein zerdrücken; sie bleibt stückiger.
- 03** Petersilie unterheben. Soll der Dip dünner werden, Wasser nur teelöffelweise ergänzen und die Zusatzmenge notieren.
- 04** In ein sauberes Gefäß füllen und abgedeckt kaltstellen. Zum Servieren mit einem sauberen Löffel portionieren.

Relevante Allergenhinweise

Bohnen sind Hülsenfrüchte. Konservenetikett und individuelle Allergien prüfen; keine pauschale Allergenfreiheitszusage.