

Mister Beany

(für ca. 6 Kindergartenkinder)

Das braucht ihr dafür:

- 200 g Bohnen (getrocknet)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Kresse
- Salz, Pfeffer und Kümmel
- Zitronensaft
- dazu passen Maiswaffeln



Und so geht's gemeinsam:

Die getrockneten Bohnen vor dem Kochen in kaltem Wasser einweichen und mind. 12 Stunden darin liegen lassen. Bohnen kalt abspülen und gut bedeckt in Wasser bei geringer Hitzezufuhr ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Die gekochten Bohnen abkühlen lassen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürze mit einem Stabmixer pürieren, bis der Aufstrich die gewünschte Konsistenz hat. Mit Kresse dekorieren. Der Bohnen-Dip passt gut zu Maiswaffeln.

