



## Dicke Bohnen-Guacamole

200g dicke Bohnenkerne

2 EL Olivenöl

1 Limette

2 Tomaten

etwas Petersilie

etwas Koriander

Chiliflocken

Tortillachips

in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, Salz abgießen, kalt abschrecken und die Kerne aus den Hüllen drücken.

und die Bohnen fein pürieren.

heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und eine Hälfte auspressen.

waschen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

und

waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Bohnenpüree mit Limettenschale, 1 EL Limettensaft, den Tomaten und Kräutern verrühren. Mit Salz und nach

Belieben mit

würzen und zu den

servieren.

**Biolandhof Agena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-agena.de](mailto:info@biolandhof-agena.de)

[www.biolandhof-agena.de](http://www.biolandhof-agena.de)