

Bohnen-Salzlakenkäse-Aufstrich mit Rosmarinhonig



Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Dosen weiße Bohnen (je 400g/Abtropfgewicht 240g)
- 100 g Salzlakenkäse (Feta-Art)
- 60 g Frischkäse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 TL Zitronenabrieb
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 20 g Pinienkerne



Zubereitungszeit
10 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Den Rosmarin fein hacken.
2. Die Bohnen in einem Sieb gut abspülen und beides mit den restlichen Zutaten in einer Küchenmaschine fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Dip streuen.

TIPP: Mit frisch geröstetem Fladenbrot, Ciabatta oder Grissinis servieren.