

Foul

Ägyptische Bohnen / vegan

Zubereitung:

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die abgetropften Bohnen hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel würzen. Mit dem Mixer zerkleinern. Tahina nach Geschmack hinzufügen. Bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.

Mit Fladenbrot und Oliven servieren.

Zutaten:

1-2 Dosen ägyptische Bohnen (Foul Medammes)

Tahina

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Kreuzkümmelpulver

Fladenbrot und grüne Oliven als Beilage



Enthält Allergene: Weizen, Gerste, Sesam
Zusatzstoffe: Antioxidationsmittel