



ROTE BETE CRACKER für 2 Backbleche

2 Rote Bete (etwa 350 g)

230 g weiße Bohnen, gegart (Abtropfgewicht) (oder Kidneybohnen)

2 TL Flohsamenschalen, gemahlen

1 1/2 EL Dijonsenf

2 EL Olivenöl

1 1/2 TL Salz

70 g Haferflocken

30 g Sesam oder Hanfsamen

- Den Ofen auf 140° C Umluft vorheizen.
- Die Rote Bete weichkochen, abkühlen, schälen und zum Pürieren in Stücke schneiden.
- Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Rote Bete, Bohnen, Flohsamenschalen, Senf, Öl und Salz mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren, die Haferflocken zugeben und nochmals pürieren, damit ein glatter Teig entsteht.
- Auf zwei mit Backpapier ausgelegten Blechen dünn auftragen, mit dem nassen Teigschaber glattstreichen und Rechtecke markieren. Mit den Saaten bestreuen.
- Die Cracker ca. 35 Minuten backen. Die Bleche aus dem Ofen nehmen, die Cracker samt Backpapier wenden, das Backpapier vorsichtig flach abziehen und die Cracker nochmals für 15-25 Minuten in den Ofen schieben.
- Auf einem Kuchenrost abkühlen lassen und an den Markierungen brechen.

Tipp von Piet: mit Kidneybohnen und Knoblauch dazu pürieren 😊

Tipp von Steffi: Zitrone dazugeben um Verfärbung zu verhindern

Rezept nach Lina Wallentinson, aus:
Back doch mal mit Bohnen, Verlag Christian

Pfauen Events

praxisnah, fundiert, erlebnisreich, nachhaltig

Gesundheitsförderung, Prävention
physische, psychische und soziale Gesundheit
betriebliches Gesundheitsmanagement



Pfauen Events™ • Sarah Stidwill • Daniela Specht

Lupinenchili

Zutaten:

- 320g weisse Bohnen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 50g getrocknete Tomaten
- 1 EL Öl
- 150g Lupinenschrot
- 3dl Tomatensaft
- 2dl Gemüsebouillon
- 1 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Thymian, gehackt
- 1 Chili, klein gehackt
- 1 EL Peterli, gehackt

Anleitung:

Bohnen in ein Sieb schütten, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel in Öl anrösten, Knoblauch, Lupinenschrot und Tomaten zugeben und mitrösten. Mit Tomatensaft und Bouillon ablöschen. Zucker, Salz, Kreuzkümmel, Thymian und Chili zugeben. Mischung aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 12 Minuten dünsten. Bohnen und Petersilie untermischen und kurz erhitzen. Chili abschmecken und servieren.

Tipp: Mit Crème fraîche und Mais-Chips servieren

Nach Juri: ohne getrocknete Tomaten und Tomatensaft dafür Pelati, zusätzlich Maiskörner

Rezept nach Pfauen Events™

Pfauen Events

praxisnah, fundiert, erlebnisreich, nachhaltig

Gesundheitsförderung, Prävention
physische, psychische und soziale Gesundheit
betriebliches Gesundheitsmanagement

Pfauen Events™ • Sarah Stidwill • Daniela Specht



Cookie dough

220 g	weisse Bohnen, gekocht, abgetropft
100 g	Erdnussmus
75 g	Ahornsirup
1 TL	Vanilleextrakt
1 Prise	Salz
4 EL	Hafer- oder Kokosmehl
	Schokoladenchips nach Belieben

Zubereitung:

Alle Zutaten bis und mit Hafermehl in einem Standmixer gut pürieren.
Schokoladenchips dazu geben und alles zu einem Teig vermischen.

Zu kleinen Bällchen (ca. 18 Stk.) formen und geniessen.

Rezept nach fitgreenmind, Instagram