

# Zack, die Bohne: Der lecker-schnelle Frühstücksaufstrich

Zum Frühstück esse ich unglaublich gerne rustikales Bauernbrot mit abwechslungsreichen pikanten Aufstrichen. Und da ich nicht schon morgens lange in der Küche stehen möchte, sollte es auch schnell gehen. Daher ist der weiße-Bohnen Aufstrich mit seiner deftig-frischen Geschmacksnote einer meiner Favouriten. Zack, die Bohne gemacht und dann mit frischen Sprossen oder Kresse getoppt. So starte ich gerne in den Tag.

## Zutaten für zwei Personen

- 100 Gramm weiche, abgetropfte weiße Bohnen
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Saft einer Bio-Zitrone
- Salz, bunter Pfeffer aus der Mühle
- Frische Petersilie

## Zubereitung

Bohnen, Öl und eine kleine Knoblauchzehe gebe ich in den Mixer und püriere die Zutaten zu einer gleichmäßigen Masse. Dann quirle ich mit dem Mixer eine ordentliche Portion Zitrone hinzu und schmecke den Aufstrich mit Meersalz und frischen Pfeffer aus der Mühle ab. Petersilie gibt den letzten Schliff.

Tipp: Jeder sollte individuelle Variationen ausprobieren: Etwa mit knackigen Sprossen getoppt, mit gehackten Kürbiskernen bestreut, mit Chillis angefeuert oder Kresse aufgepeppt. Was ist Deine Lieblingsvariation?

## Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten:

- [Herzhafter Berglinsen-Aufstrich mit Granatapfelkernen](#)
- [Vegane Leberwurst](#)
- [Hummus](#)
- [Minzpaste](#)