

Rezept des Monats April 2008

Bohnen-Haselnuss Aufstrich ein köstliches Dessert

Zutaten:

- * 200 gr dunkle Bohnen (z. B. Käferbohnen)
- * 1-2 EL BIO-Kakao (natur und ungesüsst)
- * 2 EL Honig
- * 2 EL geriebene Haselnüsse (kann man auch rösten)
- * 1 EL Sesam
- * 2 EL Haselnuß- oder Sesamöl (nativ)
- * etwas Rum und Zimt

Zubereitung:

Die Bohnen am Vorabend einweichen, mit dem Druckkochtopf in doppelter Wassermenge ca. eine Stunde kochen, damit sie ganz weich werden. Alle Zutaten vermischen und mit dem Stabmixer ganz fein pürieren. Sollte die Creme zu fest sein, noch etwas Wasser und evtl. Öl zugeben. ACHTUNG: Sie können nach Belieben mehr Kakao oder Nüsse zugeben, ganz nach Ihrem Geschmack.

Tipp: Mit Schlagobers und Beerenfrüchten servieren!

Hülsenfrüchte (Bohnen):

Neben viel wertvollem Eiweiß enthalten Bohnen auch sehr viele positive Inhaltsstoffe wie:

Pflanzliche Ballaststoffe. 100 g Bohnen (getrocknet) liefern 15,2g Ballaststoffe, also die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge für einen Erwachsenen (30 g). Ballaststoffe beugen Verstopfung vor und senken den Cholesterinspiegel im Blut.

Folsäure: Ein warmes Bohnengericht liefert etwa die empfohlene Tagesmenge an Folsäure (200 µg). Der Folsäurebedarf steigt während der Schwangerschaft auf bis zu 400 µg an. Auch Personen mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten sollten die Aufnahme von Folsäure steigern.

Eisen: 100 g getrocknete Bohnen liefern mehr als 10 mg Eisen, was der empfohlenen Tagesmenge eines Erwachsenen entspricht. Daher gehören Bohnen zu den besten Eisenquellen. Da es sich um nicht hämoglobin-gebundenes Eisen handelt, sollte man einige Tropfen Zitronensaft in das Gericht geben, um die Absorption des Eisens (durch das Vitamin C) zu steigern.

Niacin und Pantothersäure, zwei Vitamine, die für die Gesundheit der Haut sehr wichtig sind.

Alles in allem sind Bohnen ein nahrhaftes und energiereiches Nahrungsmittel. Eine optimale Qualität des Eiweißes erreicht man, wenn man Bohnen mit Getreide, Kartoffeln oder anderen Lebensmitteln kombiniert.

Dieses Rezept drucken