

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kichererbsen-Eintopf

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgew.: 480 g)	und
1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgew.: 530 g)	gut abtropfen lassen, längst achteln
200 g Netto kl. Zwiebeln	durchpressen, beides in
1 Knoblauchzehe	und
3 El kaltgepr. Olivenöl	andünsten, dann
1 El Honig	u.
1 El Rosmarinnadeln	zufügen.
2 Lorbeerblätter	Die Kichererbsen-Bohnen- Mischg. unterrühren u. geviertelt zufügen
700 g Netto Tomaten	angießen, würzen mit:
½ l Gemüsebrühe	
jod. Meers.	
Cayennepfeffer	kurz garen.

Gesamt: 1959,3 kcal : 8 = 245 kcal