

## Rezept für Bohnen-Dip

*Auch wenn das Rezept erstmal ungewöhnlich klingt, dieser Dip ist wirklich eine Köstlichkeit.*

### Für 1 Schale

**100 g Calypso-Bohnen** etwa 12 Stunden in der dreifachen Menge kaltem Wasser einweichen, danach gründlich abspülen und etwa eine Stunde lang in frischem Wasser ohne Salz weichkochen. Die gekochten Bohnen mit **1 Zehe Knoblauch**, **50 ml Olivenöl** und etwas **Zitronensaft** in der Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab pürieren. Bei Bedarf noch etwas **Wasser** hinzufügen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und nach Geschmack mit **Lauchzwiebeln** garnieren.

### **Tipp:**

Der Dip muss nicht ganz glatt sein, sondern darf auch ein paar Stückchen enthalten. Wenn keine Küchenmaschine vorhanden ist, können die Bohnen auch mit einer Gabel zerdrückt werden.

**grün & fett** = Produkte sind bei El Puente erhältlich  
**schwarz & fett** = diese Zutaten werden zusätzlich benötigt



### **Kontakt:**

EL PUENTE GmbH  
Lise-Meitner-Str. 9  
D-31171 Nordstemmen

Tel.: +49 (0) 5069 3489 0  
Fax: +49 (0) 5069 3489 28

E-Mail: [info@el-puente.de](mailto:info@el-puente.de)  
Web: [www.el-puente.de](http://www.el-puente.de)