

Bonenschotel met tacochips



Rijk aan voedingsvezels

Ingrediënten voor 4 porties

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- 1 rode paprika
- 200 gram tomatenpuree
- ½ potje augurken
- 400 gram gare bonen (bruine bonen, rode nierbonen of adukibonen)
- 8 eetlepels 3-Korn Kornfix (Bauckhof)
- 1 eetlepel groentebouillonpoeder
- 1 theelepel geelwortel (poeder)
- 1 theelepel gedroogde peterselie
- 1 zak (200 gram) taco chips naturel
- 1 potje crème fraîche
- 100 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. De augurken, knoflook en paprika in kleine stukjes snijden.
3. Als je bonen uit pot of blik gebruikt spoel ze dan goed af in een zeef onder de kraan en laat ze uitlekken.
4. Verwarm de olijfolie in een braadpan met dikke bodem en fruit hierin zachtjes en kort de knoflook, paprika en tomatenpuree.
5. Voeg augurkjes, bonen, bouillonpoeder, geelwortel, peterselie en 3-koren graanmix toe en zoveel water dat het waterniveau tot 1 centimeter onder het niveau van de ingrediënten komt.

6. Verhitten tot het aan de kook komt en dan meteen uitzetten en overdoen in een ovenschaal.
7. Bedekken met taco chips.
8. Crème fraîche over de chips verdelen.
9. Afdekken met de geraspte kaas.
10. 10 minuten in de oven, dan de oven uitzetten en nog eens 10 minuten in de warme oven laten staan.

Samen met een rauwkostsalade van blad- en/of wortelgroenten een complete maaltijd.

Kornfix 3-korn (thermogrutten)

Voor de productie van thermogrutten wordt het graan eerst geroosterd en daarna in grutten gebroken.

Door het roosteren wordt het graan lichter verteerbaar, bovendien is het sneller klaar zonder het graan voor te hoeven weken. De smaak is licht nootachtig.

Van thermogrutten bestaan meerdere variëteiten, hier is het mengsel van tarwe, rogge en gerst gebruikt (Bauckhof).

Thermogrutten bevorderen de vormkracht. Vormkracht is het tegenovergestelde van chaos, zowel mentaal als fysiek.