



Gesamtzeit: 45 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Whipped Feta Beans

Für die Bohnen

2 Dose Liakada Riesenbohnen naturell

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Knoblauchpulver

0.5 Teelöffel Salz & Pfeffer

0.5 Teelöffel Chiliflocken

1 Esslöffel Maisstärke

2 Esslöffel Rosmarin, frisch

Für den Dip

1 Fetakäse

1 Teelöffel Pfeffer

4 Esslöffel Milch

Whipped Feta Beans

1. Ofen auf 200°C vorheizen.

Maisstärke mit den Gewürzen vermischen. Die Bohnen abspülen und dann mit der Maisstärkemischung

vermengen, sodass alle Bohnen bedeckt sind. Olivenöl hinzufügen und gut verrühren.

Bohnen auf ein Backblech (mit Backpapier) geben. Frischen Rosmarin über den Bohnen verteilen und backen, bis sie knusprig sind (etwas 20-30 Min.).

Für den Dip Fetakäse, Pfeffer und Milch mixen und genießen!