

Warmes Bohnengemüse (LowCarb)

<u>Zutaten:</u>	500 g Bohnen (flach oder rund)	25 g Kh
	2 Zwiebeln mittelgroß	8,5 g Kh
	2 TL Xucker	./.
	2 TL Gemüsebrühe	<1 g Kh
	1 Creme fine 7 %	11,3 g Kh
	2 EL Johannisbrotkernmehl	<1 g Kh
	1 EL Butter	0,1 g Kh
	1 EL Rapsöl	./.
	1 TL getr. Bohnenkraut, Salz, Pfeffer zum Abschmecken	

GESAMT Kh: ~ 50 g Kh 100 g Bohnen = 10 g Kh

Zubereitung:

Bohnen waschen und Enden abschneiden und in kleinere Stücke schneiden

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden

Öl und Butter in einer Pfanne zerschmelzen - Zwiebeln dazu geben

**Xucker darauf verteilen / nicht dunkel werden lassen /
Bohnen dazu geben und leicht anschwitzen**

**Johannisbrotkernmehl über die Bohnen streuen,
mit Creme fine „ablöschen“, Gemüsebrühe dazu und umrühren**

bei kleiner Flamme 30 - 35 Min köcheln lassen

getr. Bohnenkraut dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken