

### **CÉKLÁS BABKRÉM „Béke a tányéron” nyomán**

A hozzávalókat tetszés szerint adagolhatjuk, épp amennyink van. A lényeg, hogy krémes állagot kapjunk!

Hozzávalók:

- 8 dkg főtt bab
- 8 dkg sült/főtt cékla
- 2-3 kiskanál napraforgómag
- 1-2 kávéskanál sörélesztőpehely
- 1 gerezd fokhagyma (elhagyható)
- 1 evőkanál olíva- vagy lenmagolaj
- pici só, őrölt kömény, zöldfűszerek, pl. petrezselyemzöld vagy oregánó vagy rozsmaring

*Elkészítés:*

Összeturmixoljuk az egészet. Ha mártást szeretnénk készíteni, akkor kis növényi tejjel higíthatjuk.