

Ein Bohnen Koch-(Ex)kurs



1. Man nehme eine Packung BDP-Kidney-Bohnen



2. Man fülle die benötigte Menge in einen Topf



3. Man fülle den Topf mit den Bohnen mit Wasser



4. Man stelle diese auf den Herd / Kocher / aufs Feuer und koche die Bohnen für ca. 1-1,5h bei niedriger Hitze.



5. Bohnen fertig!

Wer es sich nicht nehmen lassen will, auf der Trekking-Freizeit trotzdem mehrere 1,5l Flaschen mit Bohnen in Wasser im Rucksack umherzutragen, um diese einzuweichen, dem sei dies natürlich weiterhin gegönnt.

Guten Appetit!

#bOhneEinweichen #horstmethode #beandreaming