

Kürbissuppe

Zutaten

2 Schalotten

5 Champignons

250 g gekochte schwarze Bohnen

70 g Haferflocken

1 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Thymian

1 Prise Salz

1 Prise Paprika

2 EL Kichererbsenmehl

2 EL Pflanzenöl

1 Brötchen

1 TL Ketchup

1 Tomatenscheibe

1 Salatblatt

1 EL zerdrückte Avocado

1 TL Senf

nach Bedarf: Zwiebelringe



LUST AUF MEHR?

EINFACH AUF UNSEREM BLOG SONNENPARK HOME

[HTTPS://HOME.SONNENPARK.DE](https://home.sonnepark.de) VORBEISCHAUEN