

## Färdig bönröra

Bra att ha i kylan till varje måltid – tar ca. 1 timme från start. Färdiga bönor håller sig i kylan i en glasburk ca. 4 dagar så därför kokar man upp ett storkok så man alltid har färdiga att äta. Bönor är billigt, mättande och supernyttig mat där det räcker att äta 3-4 matskedar per dag. Men om du har problem med blodsockret eller blir gasig så ska du givetvis undvika dem.

Lägg utvalda torkade bönor i blöt i en glasburk med lock. Vattnet ska vara lite varmare än fingervarmt och minst dubbelt så mycket vatten som bönor, så en stor burk. (IKEA har bra).

-T.ex. vita bönor, svarta bönor, blackeye bönor, kikärter, mungbönor, azukibönor och berlottibönor. (COOP har Kung Markattas bönsortiment som är bra. Maxi och Willys har också en hel del ekologiska.)

-De ska stå i blöt i 24 timmar i fingervarmt vatten. Så lägg dem i blöt när du börjar laga mat en dag, byt vatten på morgonen innan du går till jobbet så är de klara när du kommer hem och ska laga mat! Mycket vatten, så det behövs en stor burk med lock.

-Skölj av dem och koka dem på mellanvärme i ca. 50min - 1 timme.

-Rör runt i dem varje kvart. Smaka av så de största bönorna är genomkokta.

-Krydda vattnet med t.ex. gurkmeja, färsk vitlök, cayennepeppar och Biofoods buljong när de är färdiga.

-Häll inte av allt vatten i vasken om du vill ha dem som en soppa istället. Eller spara kokvattnet i kylan och använd i andra maträtter som grytor och soppor då det innehåller mycket näring.

-Till barnen kan ni köra dem i mixer så de blir som bönpuré.

**Överkurs:** Blötlägg 3 kvistar Kombualg som du delat i småbitar. Börja koka bönorna med dem när ca.30 minuter återstår av koktiden.

