

Gerst met bonen

- 1 kop gerst
- 250 gram snij- of sperziebonen
- 2 grote tomaten
- 2 koppen bouillon
- 1 teentje knoflook
- 1 laurierblaadje
- 1 theelepel basilicum
- 1 theelepel lavaswortel
- bonenkruid

Zet de gerst een paar uur in de bouillon met laurier te week. Kook de gerst in de bouillon 1 uur op klein vuur. Kook de bonen apart met bonenkruid half gaar. Leg in een vuurvaste schaal laag om laag gerst en bonen. Daarop plakken tomaat.

Bak 30 minuten bij 120-140 graden.

P please don't print this recipe unless you really need to.

Plantaardige recepten voor een betere wereld.

[Steun Plenty Food](http://www.plentyfood.nl)

