

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Grünkernbratlinge

240 g Grünkern

100 g Weizen

2 El fettarmes Sojamehl

700 cm³ Gemüsebrühe

100 g Netto Porree

1 Knoblauchzehe

6 El Hefeflocken

2 Eier (Gew.-Kl. 3)

4 El Vollkornsemmelbrösel

Majoran, getr. oder frisch

Curry

frischen Kräutern, fein gehackt

4 El Vollkornsemmelbrösel

4 El Hefeflocken

ungeh. Pflanzenmarg.

und

fein mahlen und

untermischen. Alles in

mit einem Schneebesen ein-

rühren. Unter Rühren zu einem

dicken Brei kochen und an-

schließend auf der aus-

geschalteten Herdplatte

10 Min. ausquellen lassen.

in feine halbe Ringe schneiden,
durchpressen.

in einer trockenen Pfanne ohne
Fett unter Rühren leicht
anrösten.

den Porree, die Hefeflocken u.

unter die abgekühlte Grünkern-
masse mischen.

Würzen mit:

Mit nassen Händen 20 Bratlinge
formen, in einer

Mischung aus:

und

panieren, in

braten.

Gesamt: 1754 kcal : 20 = 88 kcal (ohne Bratfett)

23,42 BE : 20 = 1,17 BE

45,8 g Ballaststoffe : 20 = 2,29 g Ballaststoffe

