

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

## Soja-Bratlinge

100 g Soja-Granulat  
200 cm<sup>3</sup> kaltem Wasser  
1 TI gekörnter Brühe

in  
mit  
mind. 20 Min. quellen lassen,

70 g Netto Vollkornbrot  
(entrindet u. eingeweicht)  
100 g Netto Zwiebel, gewürfelt  
1 Ei (Gew.-Kl. 4/ Gr.M)  
50 g ger. Emmentaler  
Petersilie, gehackt  
Thymian, Muskat  
Pfeffer, schwarz  
Paprika, edels.  
ungeh. Pflanzenmarg.

Sodann hinzufügen:  
gut ausgedrückt

10 Bratlinge formen und in  
braten.

Gesamt: 736,3 kcal : 10 = 74 kcal (ohne Bratfett)

28,47 g Ballaststoffe : 10 = 2,85 g Ballaststoffe