

Grünkernbratlinge

für 8 Bratlinge

Zutaten

- 140 g Grünkernschrot
- 350 ml Gemüsebrühe
- 40 g Zwiebel
- 40 g Quark
- 80 g Möhre
- 30 g Käse 30% Fett i. Tr.
- 20 g Haferflocken
- 40 g Paniermehl
- 20 g Rapsöl

Zubereitung

1. Gemüsebrühe aufkochen, Grünkernschrot einstreuen, nochmal aufkochen und ca. 15 Minuten quellen lassen
2. Zwiebeln fein würfeln
3. Möhren grob raspeln
4. Zwiebeln und Möhren zur Masse geben
5. Quark, Haferflocken, Paniermehl und Käse ebenfalls unter die Grünkernmasse mischen
6. alles mit Salz abschmecken
7. acht Bratlinge formen und im heißen Öl braten

Nährwert

pro Portion:

Brennwert	ca. 119 kcal
Fett	ca. 5 g
Broteinheiten	ca. 1,25 BE

From:

<http://wernerflamme.name/> - **Werners Wiki**

Permanent link:

<http://wernerflamme.name/doku.php?id=rezepte:besucher:hauptgericht:grkbra>

Last update: **2016-05-06 08:19**

