

Grünkern-Gemüse- Haferflockenlaibchen



LOOSDORFER
VITALKÜCHE

Zutaten (4-5 Portionen):

Grünkern
Dinkelhaferflocken
2-3 Zucchini
3 Karotten
2 Eier
Semmelbrösel
2 Knoblauch
Salz, Pfeffer



**KIDS
GEPRÜFT**

Zubereitung:

Tasse Grünkern in doppelter Menge Wasser 10 min. kochen, danach 30 Minuten ziehen lassen.

Den ausgekühlten Grünkern in eine Schüssel geben. Mit den geriebenen Zucchini und Karotten vermischen. Dinkelhaferflocken, 2 Eier und Brösel nach Bedarf, bis eine kompakte Masse entsteht.

Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen. Laibchen formen und in etwas Öl herausbacken.

Beilage: Joghurt-Dip

MARKTGEMEINDE

Loosdorf

