

# Haferflocken-Möhren-Bratlinge

Für 4 Personen

## **Zutaten:**

- ✓ 150g blütenzarte/feine Haferflocken
- ✓ 125 ml Milch
- ✓ 125 ml Wasser
- ✓ Salz, Pfeffer, Paprikapulver, evtl. Zwiebelpulver oder ½ fein gehackte Zwiebel
- ✓ 3 mittelgroße Möhren
- ✓ 2 El Mehl
- ✓ 2 El Paniermehl
- ✓ 2 Eier

## **Zubereitung:**

- ✓ Haferflocken in eine Rührschüssel geben
- ✓ Milch und Wasser in einen Topf geben, Gewürze zufügen und aufkochen lassen. Die Mischung darf kräftig schmecken
- ✓ Die heiße Flüssigkeit über die Haferflocken geben und umrühren.
- ✓ Möhren schälen und fein reiben
- ✓ Möhren zu den Haferflocken geben und vermischen
- ✓ Wenn die Masse abgekühlt ist, Eier, Mehl und Paniermehl zufügen und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Die Masse ist klebrig.
- ✓ Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Bratlinge darin von beiden Seiten goldgelb braten

## **Tipp:**



- ✓ da die Masse klebrig ist, mit angefeuchteten Händen Bratlinge formen oder kleine Haufen in die Pfanne geben und dort etwas platt drücken
- ✓ Anstatt Wasser kann auch Gemüsebrühe verwendet werden, dann allerdings die Gewürze minimieren oder weglassen
- ✓ Anstatt Milch kann auch Hafermilch oder ähnliche Getreidedrinks verwendet werden
- ✓ Dazu schmeckt ein herzhafter Quark/Tzatziki aber auch Apfelmus

## **Nährwerte pro Portion:**

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	g

**Cornelia Bartels**  
**Diätassistentin**  
**Ernährungsberaterin/DGE**