

CANIHUABRATLINGE

100 g Canihuasamen
350 ml Wasser
150 g feine Haferflocken
1 Ei oder Eiersatz
1 Rüebli fein geraffelt
1 kleine Zwiebel fein gehackt
Salz, Pfeffer, Kräuter
Bratoliv zum anbraten



Wasser zum kochen bringen, Samen zufügen 10 Minuten köcheln, abkühlen. Haferflocken, Ei, Rüebli, Zwiebeln, Salz und Gewürze hinzufügen. Mit einem Esslöffel Teighäufen formen, im heissem Öl anbraten. Ergibt 10-12 Bratlinge.

Canihuasamen sind eine glutenfreie Proteinquelle und enthalten von Natur aus Folsäure und Eisen.

