

Linsenbratlinge

Rezeptinfo

- ab ~ 9 Monate
- hochwertiges Eiweiß, eisenreich
- ergibt 15 Stück
- schmecken warm und kalt

Zutaten

- 5 Esslöffel rote Linse (1/2 Glas)
- Wasser
~ 1,5 Gläser (bzw. die dreifache Menge wie Linsen)
- 200 g Broccoli
- 1 Mandarine
- ~ 80 g Haferflocken
- Petersilie
- 3 Esslöffel Olivenöl

Zubereitung

1:

Die Linsen etwa 10 Minuten in Wasser weich kochen. Dabei den Broccoli dünsten. Anschließend abkühlen lassen.

2:

2 Esslöffel Haferflocken, Broccoli und Mandarine pürieren.

3:

Die pürierte Masse zu den Linsen geben und die restlichen Haferflocken zugeben. Gut durch mischen und etwa 10 Minuten quellen lassen. Anschließend die Petersilie untermischen.

4:

Mit angefeuchteten Händen kleine Bratlinge formen und bei mittlerer Hitze, in wenig Olivenöl ausbacken.

Vorratshaltung

Im Kühlschrank sind die Bratlinge 2-3 Tage haltbar. Sie eignen sich auch zum Einfrieren.

Schritt für Schritt



