



Kichererbsen- Bratlinge

Nährwertangaben

pro Portion

104,7 kcal	2,8 g	1,2 g	14,2 g	0,9 g	4,8 g	0,3 g
Energie	Fett	GFS	Kohlenhydrate	Zucker	Protein	Salz

Zutaten

für **5 Portionen** (1 Portion = 63 g)

230 g Kichererbsen Konserve abgetropft

30 g Zwiebeln roh

50 g Haferflocken Feinblatt

5 g Kokosöl

Zubereitung

Zwiebel häuten und klein würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abschütten und unter laufendem Wasser abwaschen. Dann die Kichererbsen pürieren. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, würzen mit Gewürzen nach Wahl und gut mischen, die Masse für ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann 5 Frikadellen formen und mit etwas Kokosöl in einer Pfanne goldbraun anbraten.