



CLIF GEMÜSE-BRATLINGE

ergibt ca. 8 Bratlinge

Zutaten

- 1 CLIF BAR Crunchy Peanut Butter
- 1 Möhre
- 1 Pastinake
- ½ Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 50g Hafermehl
- 1EL geschrotete Leinsamen
- 1EL Erdnussbutter (ungesüßt)
- etwas Kokosöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Servieren mit
Quark (oder vegane Alternative)
frische Sprossen
Kräuter



Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und falls gewünscht schälen.
2. Die Möhre, Pastinake, Zucchini und den CLIF BAR mit einer scharfen Reibe grob zerkleinern.
3. Die Zwiebel vierteln, in sehr feine Streifen schneiden und zum restlichen Gemüse geben.
4. Anschließend das Hafermehl, das Erdnussmus und die Leinsamen mit den Händen unter die Gemüsemischung kneten.
5. Den Teig für ca. 10-15 min quellen lassen.
6. Mit nassen Händen ca. 8 Bratlinge formen und mit etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten für ca. 5 min braten.
7. Mit frischen Sprossen, Kräutern und Quark servieren.



Makros pro Bratling
Brennwert: 121 kcal
Kohlenhydrate: 13g
Protein: 4g
Fett: 5,5g

