

Grünkernpuffer



Zutaten:

- 200 g Grünkernschrot
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 große Zwiebel
- 1 große Möhre
- 3 Eier
- 60 g Semmelbrösel
- 1 TL Senf
- 1 Handvoll Erbsen
- 1 EL Rapsöl

Gewürze:

Jod-Salz, Pfeffer



10 Puffer



45 Minuten

Zubereitung:

1. Grünkern mit heißer Brühe übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.
2. Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Möhre waschen, schälen und raspeln.
3. Alle Zutaten zum Grünkern geben und für 10 Minuten ruhen lassen.
4. Mit feuchten Händen zu kleinen Kugeln formen, platt drücken und in Rapsöl braten.

Rezeptvariation:

Die Puffer lassen sich auch mit anderem fein geschnittenem Gemüse zubereiten.

Tipps:

Die Puffer sind eine gute Beilage und eignen sich als Frikadellenersatz z.B. im Burger.



Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Grünkernpuffer



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	266,7 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	7,4 g 1,4 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	38,8 g 3,9 g
Protein	10,8 g
Ballaststoffe	6,2 g

