



Rezept: Zucchini Kräuter Haferflocken Bratlinge



Du benötigst:

- 2 Eier
- 1 mittlere Zucchini, gerieben, mit Salz inkubiert und danach ausgedrückt
- ½ Tasse geriebenen Parmesan
- ½ Tasse Haferflocken Mehl
- Pfeffer und Salz
- 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- Eine Handvoll Kräuter, fein gehackt
- Pflanzenöl

Ablauf:

- Mixe die Zutaten in folgender Reihenfolge: Zucchini, Ei, Salz und Pfeffer, Parmesan, Kräuter + Zwiebel + Knoblauch und das Haferflocken Mehl.
- Lasse die Mischung ca. 20 min gekühlt ziehen und brate die Masse als Bratlinge flach gedrückt in etwas Pflanzenöl heraus.

Manuela Kainer

Adresse: Höhenstrasse 60, 3034 Maria Anzbach

Telefon: +4369911768966

E-Mail: manuelakainer@a1.net