



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Spinat Kichererbsen Bratling



Foto: gesund und aktiv

ZUTATEN

240 g Kichererbsen
50 g Spinat
1/2 Möhre
2 EL Kichererbsenmehl
1/2 EL Kreuzkümmel
1 Prise Salz
2 TL Kokosöl

ZUBEREITUNG

Den Spinat grob klein hacken, die Möhre raspeln. Kichererbsen (über Nacht eingeweicht oder aus der Dose) für 15 Minuten in gesalzenem Wasser kochen. Abtropfen lassen, mit dem Kichererbsenmehl und den Gewürzen in eine Küchenmaschine geben. Zu einer formbaren Paste pürieren. Möhrenraspel sowie den Spinat hinzufügen und kurz untermixen. Um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, entweder etwas Wasser oder Kichererbsenmehl hinzugeben. Hände anfeuchten und kleine Bratlinge formen. In einer Pfanne das Kokosöl erhitzen und die Bratlinge von allen Seiten für ca. 5 Minuten cross braten.

Dazu einen gemischten Salat und einen Dipp aus Schafjoghurt und frischer Minze servieren.

Die Bratlinge können auch als Burger Einlage verwendet werden. Dann Burgerbuns mit Salat, Soße und Bratling füllen.

Kichererbsen enthalten 20% Eiweiß und sind zudem sehr ballaststoffreich. Deshalb halten sie lange satt.