



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Brokkoli Nuggets



Foto: Jürgen Kollmeder

ZUTATEN (2 Personen)

500g Brokkoli
1 Ei
30g Haferflocken
Salz und Pfeffer
1 EL Öl
40g Feta

ZUBEREITUNG

Brokkoli kochen und mit den anderen Zutaten verkneten. Nuggets formen, auf ein Backblech setzen und bei 180°C, 20 Minuten im Backofen backen.

Dazu einen Dip reichen