

Gemüsebratlinge

Du brauchst für etwa 7 Bratlinge:

- z.B. 1,5 Tassen geraspelte Möhren oder Zucchini oder fein gehackter Brokkoli (oder jedes andere Gemüse)
- 2-3 EL fein gemahlene Kürbiskerne (alternativ Sesam, Leinsaat oder Pistazienkerne, da sie ebenfalls sehr eisen- und nährstoffreich sind)
- 4 EL Hefeflocken für die Versorgung mit Vitamin B12
- 2 TL Eures favorisierten Ei-Ersatzes (z.B. entweder 1 TL Leinsamen in 2 TL Wasser eingeweicht und fein püriert oder 1 TL Kichererbsenmehl mit 1 TL Wasser vermischen)
- 1/2 Tasse Amaranth- oder Kichererbsenmehl
- 1 Tasse feine Haferflocken oder Weizenkleie
- 1 halber Bund Petersilie gehackt
- eine Tasse kochendes Wasser

Ei-
ne wunderbare Rest-
verwertung für übrig ge-
bliebenes Gemüse oder sol-
ches, das an den Beikosttagen
nicht den Weg in den Mund
gefunden hat.

Für Euch zusätzlich:

- Salz , Pfeffer, Knoblauch und Gewürze
- halber Bund in feine Ringe geschnittene Lauchzwiebeln
- 1/2 Tasse ganze Kerne (nach Geschmack)

Zubereitung:

Alle Zutaten werden gut miteinander vermengt und mit kochendem Wasser übergossen. Kurz quellen lassen, so dass eine formbare Masse entsteht. Je nach Bedarf und Gemüseauswahl mehr oder weniger Flüssigkeit verwenden. Vor dem Ergänzen Eurer Zutaten

zweigt Ihr 2-3 Bratlinge für Euer Kind ab, oder mehr zum Einfrieren. Den Teig mit Löffeln oder Euren Händen zu Bratlingen formen und etwas Öl anbraten. Mit Brot oder Salat servieren.

