

Gesundheitstreff EULE



Quinoa-Bratlinge

200 g Quinoa
550 ml Wasser
Meersalz
2 mittelgroße Zwiebeln
Petersilie
2 gehäufte TL Senf
2 gehäufte TL Johannisbrotkernmehl
1 TL Paprikapulver
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Quinoa in einem feinen Sieb kurz unter Wasser abbrausen. In einem Topf mit ca. ½ TL Salz bei starker Hitze kochen. Zwiebeln schälen und fein würfeln.

Quinoa mit Senf, Johannisbrotkernmehl, Paprikapulver, Petersilie und Zwiebeln zu einer festen Masse verkneten. Kräftig abschmecken mit Salz und Pfeffer. Eventuell etwas Wasser nachgießen.

Bratlinge formen und in Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Die Bratlinge schmecken kalt und warm.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com