

Gabrieles



Haferflockenlaibchen für 4 Personen

Zutaten: 180g Haferflocken
200ml heißes Wasser
50g Nüsse, Sonnenblumenkerne
1 Karotte fein gerieben
Knoblauch
Gehackte Petersilie
Muskat gerieben
1 El Tamari-Sojasauce
Salz
Event. 1 Ei (wenn man die Laibchen in der Pfanne brät)

Zubereitung: Haferflocken mit heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.
Backrohr auf 200° vorheizen.
Haferflocken mit den anderen Zutaten mischen und kräftig würzen.
Backblech mit Backpapier auslegen.
Mit nassen Händen Laibchen formen und ca. 20-25 Minuten backen.
Mit Salat, Gemüse, Joghurtdip oder im Sommer Gurkensauce servieren.