

Haferflockenbratlinge

(5 Kinderportionen)

| Menge | Zutat |
|--------|------------------------------|
| 1 | Zwiebel |
| 2 TL | Rapsöl |
| 100 g | Grobe Haferflocken |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| | Jodsalz, Pfeffer, Petersilie |
| 150 g | Rote Bete |

So wird's gemacht:

- Zwiebel schälen, würfeln und in 1 TL Öl anschwitzen.
- Haferflocken dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Zu einem dicken Brei verkochen.
- Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.
- Geraspelte Rote Bete unterheben.
- Bratlinge formen und im restlichen Öl anbraten.

Tipps:

- Die Bratlinge lassen sich gut vorbereiten und zum Essen aufwärmen.
- Dazu passt eine Meerrettichsoße.
- Statt Rote Bete eignet sich auch anderes Gemüse.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen