

Haferflockenlaibchen NEU



- 1/2 Tasse **Zwiebel** (geschnitten) und eventuell nach Belieben
- **Knoblauch** in einer großen Pfanne oder einem Topf mit **Öl** anrösten, dann
- 1 Tasse geriebene **Karotten** und **Sellerie** dazugeben, gut umrühren und zuletzt
- 2 Tassen kleinblättrige **Haferflocken** hinzufügen, kurz mitbraten, mit
- 2 Tassen **Wasser** aufgießen und kurz aufkochen lassen
- **Salz, Pfeffer und Kräuter** dazugeben,

danach darf die Masse etwas durchziehen und abkühlen. Zuletzt durchkneten, Laibchen formen (Hände nass machen) und in der Pfanne in Öl braten.

Schmecken sehr gut mit Reis und Salat und sind auch Burger-tauglich!

Share this: