

Bohnen-Laibchen



Bohnen-Laibchen

Folgende Zutaten in den Mixbecher geben:

1,5 Tassen **Bohnen**

1/2 Tasse **Haferflocken**

1/2 Tasse (Wal) **Nüsse**

1/2 **Zwiebel**

2 Zehen **Knoblauch**

2 EL **Tahin** (Sesam-Mus)

2 EL **Hefeflocken**

1 TL **Leinsamen**

2 TL **Zitronensaft**

Salz, Pfeffer, Kurkuma

Alles mixen und daraus Laibchen formen und in wenig Öl anbraten. Dieses Rezept habe ich im „**How Not To Die Cookbook**“ von Dr. Michael Greger entdeckt und ein wenig abgewandelt.

Kartoffel-Bohnen-Laibchen



Kartoffel-Bohnen-Laibchen

1 kg **Kartoffeln** kochen, schälen und mit der Kartoffelpresse zergatschen,

300-500 g gekochte **Bohnen** (oder Linsen),

1 kleine **Zwiebel** (geschnitten)

4 EL **Mehl**

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Oregano

Kräuter nach Belieben dazugeben und alles mit den Händen gut verkneten, erst Kugeln formen, die dann flachdrücken und in wenig Öl in der Pfanne braten.