

# Basische Lupinen Bratlinge

Basisches Rezept/Basenfasten Rezept



## Zutaten für 8 Stück

- 60 g Lupinenprotein\*
- 60 g gekeimte Haferflocken\* (über diesen Link bekommst du 10% Rabatt auf alles bei AHO)
- 15 g Chiasamen
- 1 gestr. TL Natursalz\*
- 1 gestr. TL schwarzer Pfeffer\*
- 2 TL Gemüsebrühe\*
- 1 Zwiebel
- 120 g Möhren
- 150 ml Wasser
- für die Pfanne Olivenöl\*

## Zubereitung

- Die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen.
- Möhren schälen und mit einem Gemüsehobel\* in feine Streifen raspeln.
- Zwiebel fein würfeln.
- Beides zu den trockenen Zutaten geben, mit dem Wasser übergießen und alles gut vermengen.
- Die Masse für 30 Minuten quellen lassen.
- Anschließend Bratlinge daraus formen und in einer beschichteten Pfanne\* im Olivenöl\* von jeder Seite für 5 Minuten auf mittlerer Stufe braten.

\*= Werbung