

Nr. 25: Kichererbsenbratlinge

- klein und auch kalt ganz lecker -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	Tasse	Kichererbsen, abgetropft	110 g
1	Scheibe	Toastbrot	30 g
1		Ei	60 g
1	Esslöffel	Zitronensaft	15 g
		Gouda	50 g
1	Zehe	Knoblauch	6 g
1	Bund	Schnittlauch	20 g
1	Esslöffel	Olivenöl oder Rapsöl	10 g

Zubereitung:

Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Toastscheiben in grobe Stücke teilen.

Beides zusammen mit den Eiern und dem Zitronensaft pürieren.

Käse in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und pressen, Schnittlauch waschen und klein schneiden (alternativ: tiefgekühlter Schnittlauch). Alles zusammen gut vermischen.

In beschichteter Pfanne mit wenig Öl braten.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Tzatziki oder ein frischer Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	195 kcal
Eiweiß (Protein)	9,9 g
Fett	11,7 g
Kohlenhydrate	12,3 g