

Gesundheitstreff EULE



Zwiebelfrikadellen

Zutaten:

100 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
80 g Hartweizen
3 Eßl Leinsamen
360 g Wasser
2 mittelgroße Zwiebeln
1 kleine Lauchstange
1 großer Apfel
30 g Öl
Salz
Paprika
Muskatnuss

Zubereitung:

Vollkornmehl mit Wasser und Leinsamen ca. 30 Minuten quellen lassen. Gemüse und Apfel fein würfeln mit Öl und Gewürzen zum gequollenen Getreide geben. Kräftig abschmecken.

Mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen und in heißem Öl von beiden Seiten knusprig-braun braten.

Wenn kein Hartweizen vorhanden ist, nur Dinkel oder Weizen nehmen.

Zwischen ein Vollkornbrötchen mit Salat und Soße geeignet für vegetarische Burger.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com