

Hafer-Gemüse-bällchen-Spieße



ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 GUTSGLÜCK Eier (M)
 1 ERNTEKRONE Karotte
 ½ ERNTEKRONE Zucchini
 200 g GOLDEN BREAKFAST
 Haferflocken
 50 g KÜCHENSTOLZ Semmelbrösel
 1 TL COOK! Paprikapulver
 1 Prise COOK! Pfeffer
 1 Prise Salz
 FRISAN Öl zum Braten-
 SUNRED Ketchup

ZUBEREITUNG:

1. Das Gemüse putzen und fein raspeln.
2. Dann alles mit Haferflocken, Semmelbröseln, Eiern und Gewürzen zu einer homogenen Masse vermengen.
3. Aus der Masse kleine, mundgerechte Kugeln formen und diese ringsherum in Öl goldbraun anbraten.
4. Im Anschluss kurz abkühlen lassen und zusammen mit Holzspießen und mit Ketchup oder einer anderen Lieblingssauce unterwegs servieren.

