

## Kichererbsen-Laibchen



### Zutaten

200g Kichererbsenmehl  
2EL Chia-Samen  
1EL Kartoffelmehl  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Gemüsebrühe-Pulver  
Himalaya-Salz  
Pfeffer  
Paprika-Pulver  
Liebstöckel  
Ingwer  
Curry

550ml heisses Wasser

Die Mischung mit dem Wasser übergossen und gut verrühren, bis sich alle Klümpchen auflösen.  
10-15min quellen lassen

1 Zucchini  
1 Karotte

grob raffeln und beimischen. Laibchen formen und im Olivenöl beidseitig bei mittlerer Hitze anbraten. Dazu passen verschiedene Salate, Brat- oder Salzkartoffeln, Dip-Sauce etc.



NaturaPraxis SoLuVi – by Anna Tamburello