

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