

Haferbällchen à la Toskana



Kalorien: 400 kcal | Fett: 25 g | Kohlenhydrate: 30 g | Eiweiß: 5 g

Portionen: 4 | Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 150 g Haferflocken
- 200 g Feta
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Basilikum
- Oregano
- Thymian
- Öl zum Braten

Zubereitung:

1. Als Erstes die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch hacken und zusammen mit der Zwiebel und etwas Öl andünsten.
2. Die Zucchini und die Aubergine mit einer Reibe grob reiben, salzen und die austretende Flüssigkeit ausdrücken.
3. Anschließend die Zucchini und die Aubergine zusammen mit den Zwiebeln und den Kräutern kurz anbraten.
4. Den Feta klein schneiden und mit dem angebratenen Gemüse, dem Ei und ca. 100 g Haferflocken zu einem Teig vermengen. Falls die Masse zu klebrig ist, können noch etwas mehr Haferflocken hinzugegeben werden, bis es formbar ist.
5. Aus dem fertigen Teig ca. 15 Haferbällchen formen und in den übrigen Haferflocken rollen.

6. Eine Pfanne mit dem Öl erhitzen und die Bällchen darin ca. zehn Minuten anbraten.

Genuss-Tipp:

Zu den Haferbällchen eignet sich sehr gut ein Dip oder ein frischer Blattsalat.

**Dieses tolle Rezept für Haferbällchen à la Toskana stammt aus unserem Buch
“Die optimale Haferkur: Die besten Tipps und Rezepte zum Superfood Hafer”**

