

Rezept

Vegane Brokkolipuffer

Ein Rezept von Vegane Brokkolipuffer, am 30.05.2023

Zutaten

400 g Brokkoli	80 g Kohlrabi
1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 TL mildes Currypulver	Salz
60 g feine Haferflocken	3 EL Kichererbsenmehl
2 EL geschrotete Leinsamen	Öl zum Bestreichen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 16 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 40 kcal, 1 g F, 2 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen, putzen, den Strunk schälen. Strunk und Röschen in grobe Stücke schneiden. Den Kohlrabi, die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Brokkoli, Kohlrabi, Zwiebeln und Knoblauch mit Currypulver und 1 TL Salz in einem Standmixer zu einer Masse mit kleinen Stückchen mixen. Haferflocken, Mehl und Leinsamen unterheben. Den Teig 5 Min. stehen lassen.
2. Inzwischen den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dünn mit Öl einpinseln.
3. Ca. 1 gehäufte EL Teig abnehmen und mit leicht angefeuchteten Händen 16 Puffer à ca. 6 cm Ø formen. Auf das Blech legen und die Oberseite mit Öl einstreichen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Nach 15 Min. vorsichtig wenden.