

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Hirsebratlinge

300 g Hirse
450 cm³ Gemüsebrühe

500 g Magerquark, abgetropft
3 Eigelb (Gew.-Kl. 4)
je 1 Prise:
jod. Meersalz, Thymian, Oregano
50 g Vollkornsemmelbrösel
100 g Zwiebel, fein gewürfelt

Vollkornsemmelbröseln (50 g)
ungeh. Pflanzenmarg. (40 g)

in
ca 25 Min. b. kl. Hitze garen,
abkühlen lassen.
Folgende Zutaten hinzufügen:

23 Hirsebratlinge formen
(à 60 g Rohgewicht),
in
wenden u. in
braten.

Gesamt: 2323,8 kcal : 23 = 101 kcal