

Hirse-Puffer

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 kleine Möhre
- Salz
- 500 g Hirse
- 1 Zwiebel
- 2 EL Sojamehl
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Sesamkörner
- Olivenöl



Die Möhre putzen und fein würfeln. Währenddessen 2 l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Die Hirse darin mit der klein geschnittenen Möhre etwa 40 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Den fertig gekochten Hirse-Möhren-Brei in eine Schüssel geben. Sojamehl, grob gehackte Sonnenblumenkerne, Sesamkörner und Zwiebelwürfel hinzufügen und alles gut miteinander vermengen.

Mit angefeuchteten Händen den Hirseteig zu flachen Puffern formen. Diese in wenig Olivenöl schonend nach und nach braten.

Nährwerte (pro Portion):

648 kcal, 21,4 g Eiweiß, 20,5 g Fett, 93,5 g Kohlenhydrate, 8,7 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

Brustkrebs-Nachsorge

Divertikulose

Dünndarm-Fehlbesiedlung

Gicht

Hashimoto

intensivem Sport

Morbus Crohn

Neurodermitis

Sodbrennen

Verstopfung

Zöliakie

MEHR REZEPTE DER KATEGORIE "VEGETARISCH"

Mangold-Spinat-Salat

Buntes Haferfrühstück

Spinat-Hafer-Bratlinge

Frühstück "Hüttenzauber"

Rahmspinat

Schneller Chicorée-Apfel-Auflauf

Gemüserösti mit Rote-Bete-Salat

Feta im Sesammantel mit Spinat und Kräuterreis

Apfelsuppe mit Kokosmilch

Backpflaumenklöße mit Zimtbröseln

MEHR REZEPTE AUS "DIE ERNÄHRUNGS-DOCS"

Pseudo-Schwarzbrot

Frühstück "Hüttenzauber"

Buntes Haferfrühstück

Schoko-Nuss-Aufstrich

Rote-Bete-Salat mit Walnussöl

Basismüsli

Rote-Bete-Torte nach Sacherart

Gemüsecurry mit roten Linsen und Mango

Lachsfilet im Gemüsepäckchen

Schneller Chicorée-Apfel-Auflauf

Letzter Sendetermin: 04.03.2018
