



QUINOA-TEMPEH-BRATLINGE

ZUTATEN (CA. 8 BRATLINGE):

180 G QUINOA
150 G TEMPEH
1 TL PAPRIKA GERÄUCHERT
PRISE SALZ
PFEFFER AUS DER MÜHLE
1 EL DINKEL SEMMELBRÖSEL
2 EL GLUTENPULVER
1 EL VOLLKORN HEFEFLOCKEN
2 EL TAMARISOBE

ZUBEREITUNG:

TEMPEH FEIN REIBEN, QUINOA IN SALZ WASSER KOCHEN UND ABSCHRECKEN. ALLE ZUTATEN IN EINER SCHÜSSEL VERMENGEN UND MIT ANGEFEUCHTETEN HÄNDEN ZU BRATLINGEN FORMEN (CA. 100G PRO BRATLING). FETT IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE ERHITZEN UND DIE BRATLINGE BEI MITTLERER HITZE GOLDBRAUN AUSBACKEN.