

Vegane Frikadellen mit Hirse-Keimlingen

Zutaten für 4 Stück

- 40 g Lupinenmehl
- 20 g Erdmandelmehl
- 30 g gekeimte Goldhirse getrocknet*
- 20 g Maismehl
- 1 gestr. TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 140 ml Wasser
- 2 EL geschmacksneutrales Bio-Kokosfett

Anleitungen

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Die Zwiebel klein schneiden, dazugeben und alles zusammen mit dem Wasser verrühren.

1 EL Kokosfett in einer beschichteten Pfanne zerlassen, die Masse mit einem Esslöffel portionsweise hineingeben, etwas flachdrücken und 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Wenden, den Rest Kokosfett hineingeben und nochmals 4-5 Minuten braten.

*Gekeimte Goldhirse wird durch das Keimen basisch. Dadurch, dass die Keimlinge getrocknet werden, geben sie den Frikadellen einen schönen leichten Crunch!

Bis auf das Maismehl sind alle Zutaten in diesen Frikadellen basisch!