

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 Himalayasalz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 140 ml Wasser
- 2 EL geschmacksneutrales Bio-Kokosfett

Zubereitung

- 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.