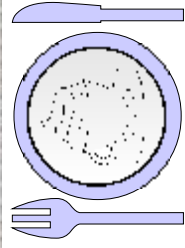




# Nährstoff- Reich



# Nährstoff- Reich



## Rezeptblock

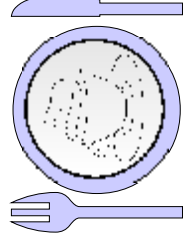
### Haferflocken-Bratlinge

#### Zutaten: (4 Personen)

4 Tassen Haferflocken, ca. 300ml Gemüsebrühe, 2EL Tomatenmark, einige Röstzwiebeln oder gehackte Zwiebeln, Pfeffer, etwas Butter, Öl

#### Zubereitung:

Alle Zutaten vermischen, mit den Händen Bratlinge formen, in Haferflocken wälzen und in der Pfanne in etwas Öl anbraten. Dazu passen Kartoffeln und Gemüse.



## Rezeptblock

### Fortsetzung Zubereitung: