



30  
min

plant  
protein  
source

## Planted-Protein-Bällchen

### Zutaten

- 90g Haferflocken
- 50g Lupinenmehl
- 150g Kidney-Bohnen gekocht
- 50g Champignons
- 1 Zwiebel rot
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Randen gekocht
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Rauchpaprika
- optional: Paniermehl
- Bratöl

### Beschrieb

- Haferflocken im Cutter zerkleinern. Dann alle Zutaten (ausser die Zwiebel) dazugeben und zu einer feinen Masse mixen.
- Zwiebeln hacken und unter die Masse geben
- mit Esslöffel Kugeln oder kleine Pattys formen, optional im Paniermehl wenden
- Kugeln im Bratöl auf allen Seiten anbraten