

# Grünkern-Bratlinge

- für 4 Personen -

## Zutaten:

80 g Grünkernschrot  
300 ml Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
1 kleine Zwiebel  
1 Ei  
2 EL Semmelbrösel  
2 EL geriebener Käse  
2 EL Speiseöl  
Salz, Pfeffer, Paprika, Majoran, Thymian

## Zubereitung:

Den Grünkern in die kochende Brühe geben und so lange köcheln lassen, bis ein dicker Brei entsteht ▪ bei geringer Hitze 20 Minuten ziehen lassen ▪ alle Zutaten vermengen und abschmecken ▪ 8 kleine Klöpschen formen und in Speiseöl braten

## Nährwertangaben:

1 Klöpschen = 70 cal