

Nah&Frisch

Professional

## Vegane Bohnen-Laibchen

Hauptspeise

Mehrkorn

Schnelle Küche

Vegetarisch

Zubereitung 

Schwierigkeit: ● ● ○ ○ ○

Alle Zutaten im Blitzhacker vermengen 10 Minuten ziehen lassen, durchmischen und anschließend Laibchen formen. In wenig Öl langsam in goldbraun anbraten. Mit gemischtem Salat servieren.



Zutaten 

300 g gekochte Bohnen

100 g Haferflocken

100 g Kürbiskerne

1/2 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch

2 EL Tahin (Sesam-Mus)

2 EL Hefeflocken

1 TL Leinsamen

2 TL Zitronensaft

Rosmarin

Salz, Pfeffer, Kurkuma

Etwas Öl zum Anbraten