



FIT, BUNT UND LECKER



Hafer-Nuggets

ES MUSS NICHT IMMER FLEISCH SEIN

ZUTATEN

200 g Haferflocken
100 g geriebener Käse
200 ml Milch
1 gehackte Zwiebel
Salz und Pfeffer
Rapsöl zum Anbraten

ANLEITUNG

Alle Zutaten gut vermengen und 10 Minuten quellen lassen. Bei mittlerer Hitze mit etwas Öl in der Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten.

TIPP: Die Menge reicht für zwei große und zwei kleine Esser. Hierzu passt ein schlichter, grüner Salat mit leichter Joghurt-Sauce!



Region Hannover