



# Power-Protein Bratlinge



## Zutaten:

- 1/2 Tasse rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Glas Kichererbsen
- 1/2 Tasse Haferflocken feinblättrig
- 1/2 Tasse Kichererbsenmehl
- 1 EL Senf
- 1 EL Paprikapulver
- 1/2 Bund Petersilie gehackt
- Salz & Pfeffer

## Schritt 1:

Die roten Linsen nach Packungsanweisung sämig kochen. In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob hacken. Kichererbsen abtopfen lassen und zusammen mit den Linsen, Zwiebeln und Knoblauch kurz mixen. Nicht zu stark, sonst wird die Masse zu fein.

## Schritt 2:

Alles zusammen mit den Haferflocken und dem Kichererbsenmehl in einer Schüssel vermengen. Mit Senf, Salz, Petersilie, Paprika und Pfeffer würzen.

## Schritt 3:

Masse 10min ziehen lassen, anschließend zu Burgerpatties formen und in einer geölten Pfanne goldbraun ausbacken.

