



Vegane Quinoa-Linsen-Bällchen mit Hanfsamen

Zutaten

- 100 g weißer Quinoa
- 1 EL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 75 g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 5 Stück Tomaten in Öl
- 25 g Haferflocken
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 2 EL Hanfsamen
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung kochen und dabei MAGGI Ideen vom Wochenmarkt Gemüse Bouillon zugeben.
2. 10 Min. vor Ende der Garzeit, Linsen zugeben und mitkochen. Quinoa-Linsen-Mischung in eine Schüssel geben und kurz abkühlen lassen.
3. Knoblauchzehe fein hacken. Tomaten in Öl etwas klein schneiden, zur Quinoa-Mischung geben und alles mit einem Pürierstab kurz pürieren. Haferflocken, Oregano, Hanfsamen und Knoblauch zugeben und gut vermengen.
4. Aus der Masse kleine Bällchen formen und diese anschließend in THOMY Reines Rapsöl rundherum anbraten. Die Bällchen eignen sich als Beilage zu Tomatensauce, in einem Wrap oder mit einem Dip wie Sourcreme.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	40 g
Energie	271 kcal
Fett	8 g
Protein	11 g

🕒 40 Minuten

⊕ 4 Portionen