



Brokkoli-Käse-Nuggets aus der Heißluftfritteuse

Zutaten für 11 Stück

- 250 g Brokkoli
- 100 g geriebener Käse
- 150 g Magerquark
- 1 Ei
- 30 g zarte Haferflocken
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 50 g geriebener Parmesan



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 12 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 27 Minuten

Zubereitung:

1. Hacke den Brokkoli klein. Gib ihn mit Käse, Magerquark, Ei, Haferflocken, Salz und Pfeffer in eine Schüssel. Verknete alle Zutaten miteinander.
2. Forme aus dem Teig 11 Bällchen. Wälze sie in geriebenen Parmesan.
3. Lege die Bällchen in den Korb deines Airfryers und backe sie bei 200 Grad für 12 Minuten. Lass die Brokkoli-Nuggets kurz abkühlen, bevor du sie aus dem Airfryer nimmst. Sie sind anfangs etwas weich.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

