

Haferflocken Frikadellen



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

gesund

Zutaten für 5 Portionen:

- 250 g Haferflocken (kernige)
- 250 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 TL gehackte Kräuter
- 1 TL Salz
- Olivenöl (zum Braten)

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 30 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 40 Minuten

So einfach machst du Frikadellen aus Haferflocken und Quark selber:

1. Schäle die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel und brate sie in etwas Olivenöl an.
2. Gib die Haferflocken, den Quark, die Eier und den Käse in eine Schüssel und verrühre alles gut.
3. Mische die Zwiebelwürfel, etwas Salz und die Kräuter unter.
4. Lasse den Teig nun eine halbe Stunde quellen.
5. Forme kleine Frikadellen und brate sie bei schwacher Hitze.

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

