



Polpette di pane

KLEINE MAHLZEIT FÜR 4 PERSONEN

300 g altbackenes Brot

3 dl Haferdrink oder Milch

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

5 EL Öl

½ Bund Kräuter,

z. B. Rosmarin, Majoran, Thymian

½ TL Salz, Pfeffer aus der Mühle

¼ TL Muskatnuss

1. Brot in Würfel schneiden. Haferdrink erwärmen, über das Brot giessen, ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Knoblauch und Zwiebel hacken. In etwas Öl glasig dünsten. Kräuter hacken. Zum Brot geben, zu einer weichen Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

2. Ofen auf 200°C vorheizen. Masse mit feuchten Händen zu Baumnussgrossen Kugeln formen. In eine ofenfeste Form geben. Mit restlichem Öl beträufeln. In der Ofenmitte 25 Minuten knusprig backen. Noch warm servieren.

ZUBEREITUNG

 **ca. 20 Minuten**

+ ca. 25 Minuten backen

 **vegan**

Pro Person ca. 8 g Eiweiss, 14 g Fett,
41 g Kohlenhydrate, 1400 kJ/330 kcal