
Haferflocken-Walnuss-Klößchen

Hackbratenersatz



PORTIONEN
ca. 50 Bälle



DAUER
60 Min.



SCHWIERIGKEIT
Mittel

ZUTATEN

1 l	Wasser
50 g	gehackte Walnüsse
1	Zwiebel, fein gehackt
1 TL	gemahlener Koriander
2 EL	Oregano
2 TL	Knoblauchpulver
1 EL	Gemüsebrühpulver
100 ml	Sojasoße
370 g	feine Haferflocken



BESCHREIBUNG

Diese veganen Fleischklößchen aus Hafer und Walnüssen sind einfach zubereitet. Sie werden im Ofen gebacken und kommen daher gänzlich ohne Fett aus.

ZUBEREITUNG

1. Das Wasser zum Kochen bringen, alle Zutaten bis auf die Haferflocken hinzugeben und 5 Minuten köcheln lassen.
2. Nun die Haferflocken dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen, bis sie aufgequollen sind.
3. Aus der abgekühlten Mischung kleine Bällchen formen (evtl. mit einem Eisportionierer) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
4. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.
5. Die Haferklöße mindestens 20 – 30 Minuten backen.
6. Vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.