

# Dinkel-Mandel-Bratlinge

## Zutaten | 4 Portionen (als Hauptgericht)

400 g	Dinkel- oder Weizenschrot
1 l	Gemüsebrühe
150 g	gehackte Mandeln
300 g	Magerquark
4	Eier
	Salz, Pfeffer
2 bis 3 EL	Mehl Type 405
	Butter zum braten

Zubereitungszeit: 30 Min., Garzeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Das Schrot in die Brühe geben und zum Kochen bringen.
- Auf kleiner Flamme zu einem dicken Brei kochen, regelmäßig umrühren.
- Die Masse anschließend abkühlen lassen.
- Unter die abgekühlte Masse Mandeln, Magerquark und Eier rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Sollte die Masse zu feucht sein, noch etwas Mehl dazugeben.
- Aus dieser Masse mit einem Esslöffel kleine Portionen abstechen und in einer heißen Pfanne in Butter goldbraun backen.

## Tipp:

Zu den Bratlingen Kräuterquark, Zaziki oder auch selbst gemachten Kräuterdip reichen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 538 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
835 kcal	36,2 g	74,2 g	44,8 g	179 mg