

## Haferbrisoletten

ergibt ca. 8-10 Stück

### Man nehme

- 150g Magerquark
- 50g Haferkleie, fein
- 1 Hühnerei
- 12ml Leinöl (ca. 1 EL)
- 50ml Wasser
- etwas Muskat
- Ingwer gemahlen
- 1 Prise Salz



### Zubereitung

Alle Zutaten mit einem Schneebesen verrühren und in (nicht zu heißem!) Rapsöl in der Pfanne ca. 3-4 min. backen.

### Variationen

Haferteig mit Kräutern und Meerrettich -> diese Brisoletten eignen sich hervorragend zu mariniertem Hering, Graved Lachs etc.

Oder Teig mit Agavendicksaft -> dazu Apfelmus, selbstgekocht (natürlich ohne Zucker) und Sie haben ein leckeres, schnell sättigendes Dessert!

### Tipp

Unsere Brisoletten sind die perfekte Unterlage für Salat oder auch deftiges (Lachs + Meerrettich, Pilze) und Salate (z.B. Eiersalat) oder Aufstrich und Dips

### Vorteile

- Haferkleie liefern viele Ballaststoffe, die lange sattmachen -> Wichtig: viel trinken, da Ballaststoffe quellen und Flüssigkeit dazu benötigen !!!
- Magerquark & Ei enthalten hochwertiges Eiweiß, das lange satt macht
- Ingwer puscht den Stoffwechsel und heizt die Fettverbrennung an
- Leinöl enthält viele wichtige Omega-3-Fettsäuren