



# HANFBRATLING

GEMÜSE-AMARANT

## ZUTATEN

- 1 PACKUNG HANFBRATLING GEMÜSE AMARANT
- 300 ML WASSER
- 1 KAROTTE
- 1,5 ROTE PAPRIKA
- 1 EI

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Mischung **Hanfbratling Gemüse Amarant** mit 300 ml Wasser und dem Ei verrühren. Klein geschnittene Karotten, Paprika und Petersilie dazugeben. Falls die Mischung zu trocken ist, einfach noch ein wenig Wasser dazugeben.
- 2 Handgroße Taler formen und ca. 4-5 Minuten auf beiden Seiten Goldgelb anbraten. Dazu schmeckt Kartoffelbrei und ein frischer Salat.

**GUTEN APPETIT!**



4



LEICHT



20 MIN