

# Vegane Hackbällchen



Zutaten: 3 Portionen

- 1 Dose Kidneybohnen
- 50g Sonnenblumenkerne
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 60g Vollkornhaferflocken
- Salz, Pfeffer,
- Gewürze nach Geschmack



Zubereitung:

- Die Bohnen in ein Sieb gießen, gut abspülen und in eine Schüssel geben, mit einer Gabel grob zerdrücken.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig andünsten. Zu den Bohnenpüree geben. Tomatenmark, Haferflocken zugeben und alles vermischen.
- Die Sonnenblumen mit einem Mixer oder Küchenmaschine fein zerkleinern und mit der Bohnenmischung vermengen.
- Mit den Gewürzen abschmecken. Aus der Masse kleine Bällchen formen.
- Die Bällchen in der Pfanne knusprig braten oder im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 10 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion:	279 kcal	13g EW	10g Fett	30g KH	2,5g Ballaststoffe
------------------------	----------	--------	----------	--------	--------------------