



TofuNATUR – Bratlinge

ZUTATEN für 4 Personen

500g **alberts TofuNATUR**

1 Möhre

1 Stück Sellerie

4 frische Champignons

1 kl. Zwiebel

4 EL Haferflocken

1 EL **alberts LupinenSAUCE**

Salz

Kräuter

Gewürze nach Belieben

Öl zum Braten

ZUBEREITUNG 20 Minuten

Karotten, Sellerie und Champignons fein reiben. Die Zwiebel fein schneiden.

TofuNATUR mit den übrigen Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich durchkneten.

Wenig Öl in eine beschichtete Bratpfanne geben und mit einem Portionierlöffel Kugeln von der Masse abstechen, hineinsetzen und mit einer Gabel vorsichtig flach drücken. Beidseitig goldbraun braten...lecker!

TIPP zu Bratlingen passen auch gut Sonnenblumenkerne.

