**Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln**

Kidneybohnen-Bällchen

Rezept für ca. 40 Stück / 8-10 Portionen

350-400 g Kidneybohnen	in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. In einem tiefen Teller mit einer Gabel zu Brei zerdrücken.
1 kleine Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	schälen und fein würfeln. Mit
100 g geriebener Emmentaler	+
80-90 g zarte Haferflocken	evtl. In einem Blitzhacker mahlen +
1 Ei	+
jodiertes Salz (1/2 TL),	+
Pfeffer, Chili (1/2 TL),	zu einem Teig vermengen.
Oregano (1 TL)	
etwas Mehl	Entweder Handschuhe verwenden oder die Hände mit Mehl bestäuben und ca. 40 kleine Bällchen formen.
1 EL Rapsöl	In einer Pfanne erhitzen und die Bällchen von allen Seiten 8-10 Minuten knusprig braten.

Tipp:

- statt 2 TL Flohsamen mit 6 EL Wasser kann auch 1 Ei verwendet werden.

- Kidneybohnen-Bällchen schmecken in einem Bowl-Rezept oder mit einem Quarkdipp

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261