

# Grünkernbratling

## Zutaten

---

**3 EL** Grünkernmehl  
**250 ml** Wasser  
**200 g** Grünkern, , geschrotet  
**1** Zwiebel, fein gewürfelt  
**1** Karotte, grob geraspelt  
Sauerteigansatz, Pulver, Dinkel  
**1** Knoblauchzehe, fein gehackt  
Kokosöl  
Liebstöckel oder Petersilie



## Methode

---

- 1) Das Grünkernmehl in einem Topf in das kalte Wasser einrühren. Langsam erhitzen und unter Rühren aufwallen lassen. Grünkernschrot zufügen. 5 Minuten unter Rühren quellen lassen. Zwiebel, Sauerteigansatz, Salz und Pfeffer, Knoblauch, sowie Karottenraspel zugeben.
- 2) Beschichtete Pfanne erhitzen und mit feuchten Händen Bratlinge formen. Diese mit den Kräutern zusammen von jeder Seite 4 min. braten.

Quelle: Trigo Metzger (Portionen: --)

---