

# Grünkern-Bratling Mischung

## Grünkern-Bratling Mischung - einfach und knusprig:

Unsere vegetarischen Bratlinge aus Grünkern bringen crunchy Abwechslung auf den Tisch. Dazu passt am besten ein selbstgemachter Dip und Salat.

**Zubereitung:** 200g Bratling mit 500ml Wasser mischen, dann unter Rühren 10 Minuten kochen und anschließend 20 Minuten quellen lassen. Danach ein Ei unterheben, Bratlinge formen und in etwas Öl anbraten.

[Zum Produkt](#)

## Nährwerte

### Unzubereitet pro 100 g

Brennwert kj	1377 kj
Brennwert kcal	326 kcal
Fett	2,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Kohlenhydrate	59,6 g
davon Zucker	4,4 g
Ballaststoffe	11,1 g
Eiweiß	10,6 g
Salz	0,01 g

## Allergene

glutenhaltiges Getreide	Ja
Sellerie	Ja

## Sonstige Angaben

Aufbewahrungs- und Verwendungshinweis	Kühl und trocken lagern.
---------------------------------------	--------------------------

## Zusätzliche Informationen

Zutaten: GRÜNKERN 85%. Gemüsebrühe (Steinsalz, Hefeextrakt, Kartoffelstärke, Maisstärke, Trennmittel: Calciumcarbonat, Karotten,

Lauch, Palmfett, SELLERIE, Curcuma, Muskat, Petersilie), Karotten, Zwiebeln, Lauch, Petersilie, Salz  
Kann Spuren von Schalenfrüchten, Milch, Soja und Sesam enthalten.