



Heike Lehmann · Bremer Straße 2 · 15234 Frankfurt (O) · Fon 03 35.6 06 79 49 · [www.heilehaus-ffo.de](http://www.heilehaus-ffo.de)

## Grünkern - Bratlinge

- 120 g Grünkern, geschrotet
- 1 L Wasser
- Gemüsebrühe, Lorbeerblatt
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 5 EL Vollkornbrösel
- 40 g Wallnüsse, gehackt
- 1 TL Majoran
- 2 EL Petersilie
- Salz, Pfeffer

Wasser mit dem Lorbeerblatt zum kochen bringen, Gemüsebrühe hinzufügen und Grünkernschrot langsam einrühren.

20 Minuten bei geringer Hitze ausquellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in Würfel schneiden und die Wallnüsse hacken.

Den Grünkernschrot abkühlen lassen und die restlichen Zutaten darunter mischen. Abschmecken.

Bratlinge formen und in heißem Fett braten.