

Vegetarische Haferfrikadellen aus der Heißluftfritteuse

Zutaten für 18 Stück

- 250 g kernige Haferflocken
- 250 g Magerquark
- 100 g geriebener Käse
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 TL gehackte Kräuter (z.B. TK-Mischung)
- 1 TL Salz
- Olivenöl (zum Einpinseln)



Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 20 Minuten
Ruhezeit:	30 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel, schneide sie in kleine Würfel und brate sie in etwas Olivenöl an.
2. Gib die Haferflocken mit Quark, Eiern und Käse in eine Schüssel und verrühre alles gut. Hebe die angebratenen Zwiebelwürfel, das Salz und die Kräuter unter.
3. Lass den Teig 30 Minuten quellen. Forme kleine Hafer-Frikadellen, lege sie in den Garkorb deiner Heißluftfritteuse und pinsel sie mit etwas Öl ein. Backe sie 10 Minuten bei 200 Grad in der Airfry Einstellung.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

