

Süßkartoffel- und Spinat-Küchlein (26 Stück) – 5 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 3 große Süßkartoffeln
- 3 Tassen* Babyspinat
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 1 Tasse Mandelmehl
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 3 Eier (Größe M)
- 2 Esslöffel Olivenöl und 1 Esslöffel Olivenöl zum Braten
- 2 Esslöffel Sesamsamen

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Lass 1 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne heiß werden, gib die Zwiebel hinzu und brate sie glasig. Nun gib den Spinat hinzu und gare alles für etwa 1 Minute. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln, Spinat und Zwiebel mit Hilfe einer Küchenmaschine zerkleinern. Die Süßkartoffel-Spinat-Mischung in eine große Schüssel geben, Eier, Mandelmehl, Salz, Backpulver und Olivenöl hinzufügen und gut vermischen. Verteile mit einem Esslöffel kleine Küchlein auf dem Backblech und streue Sesamsamen darauf. Etwa 15-20 Minuten im Backofen backen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Die Küchlein sind klein, aber stark – nämlich richtige Vitamin- und Mineralstoff-Booster. Mandeln sind zudem reich an gesundem Fett und Vitamin E. Reichlich Ballaststoffe hat das Gericht auch, die aber durch die weiche Textur bekömmlich werden.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.