



## Haferflockenbratling

### Zutaten für 4 Portionen

400 g Zucchini  
200 g kernige Haferflocken  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
80 g geriebener Emmentaler  
3 EL Rapsöl

### Zubereitung

1. Zucchini Putzen und raspeln. In einer Schüssel mit Haferflocken und Eiern mischen, salzen, pfeffern und 30 Min. ziehen lassen.
2. Emmentaler unter die Haferflockenmasse rühren. Masse zu 6 Bratlingen formen und in einer heißen beschichteten Pfanne mit 3 EL Rapsöl anbraten. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 10 Min. goldgelb braten.

Dazu passt sehr gut Kräuterquark und Tomatensalat.

### Nährwerte pro Portion:

387 kcal  
16,4 g Eiweiß  
21,6 g Fett  
31,7 g Kohlenhydrate