



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

## Hafer-Mais-Plätzchen

Ca. 20 Stk.

### Zutaten:

- 600 ml Sojatrunk
- 150g grobe Haferflocken
- 1 rote Zwiebel
- 230 g Mais (gagart)
- 230 g Nierenbohnen (gegart) / 1 rote Paprika
- 1 TL Stärke, 1 TL Wasser
- 1 TL jodiertes Salz
- 4 – 5 EL Vollkorngrieß o. Maisgrieß
- Bratöl

### So wird es gemacht:

1. Sojatrunk aufkochen und über die Haferflocken gießen.  
Mindestens eine Stunde quellen lassen.  
(Verbessert die Fe-Verfügbarkeit.)
2. Stärke mit Wasser verrühren. (Paprika würfeln.)
3. Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Mais, den Bohnen oder der Paprika, dem Stärkegel, dem Salz und dem Grieß unter die Haferflocken rühren, so dass ein dickflüssiger Teig entsteht.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und 20 kleine Plätzchen backen.



Rheinland-Pfalz  
**ISST BESSER**



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,  
ENERGIE, ERNÄHRUNG  
UND FORSTEN

## Hafer-Mais-Plätzchen

Ca. 20 Stk.

### Zutaten:

- 600 ml Sojatrunk
- 150g grobe Haferflocken
- 1 rote Zwiebel
- 230 g Mais (gagart)
- 230 g Nierenbohnen (gegart) / 1 rote Paprika
- 1 TL Stärke, 1 TL Wasser
- 1 TL jodiertes Salz
- 4 – 5 EL Vollkorngrieß o. Maisgrieß
- Bratöl

### So wird es gemacht:

1. Sojatrunk aufkochen und über die Haferflocken gießen.  
Mindestens eine Stunde quellen lassen.  
(Verbessert die Fe-Verfügbarkeit.)
2. Stärke mit Wasser verrühren. (Paprika würfeln.)
3. Die Zwiebel fein würfeln und mit dem Mais, den Bohnen oder der Paprika, dem Stärkegel, dem Salz und dem Grieß unter die Haferflocken rühren, so dass ein dickflüssiger Teig entsteht.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen und 20 kleine Plätzchen backen.