

## Knusprige Rote-Bete-Taler im Hafermantel

vegetarisch, glutenfrei

Rote Bete mal anders! Als Fleischersatz oder Beilage zu verschiedenen Gerichten machen diese Taler mit Crunch einen guten Eindruck.

20 Min. Zubereitung

### Zutaten für 3 Portionen:

500 g Rote Bete, gekocht  
4 EL Mehl  
2 Eier  
1 TL Salz  
1 Prise Pfeffer  
1 Prise Muskat  
1 TL gemischte Kräuter  
200 g kernige Haferflocken  
Rapsöl zum Anbraten

### Zubereitung:

Die Rote Bete in 1cm dicke Scheiben schneiden.

Etwas Mehl und die Gewürze auf einen Teller geben und die Scheiben anschließend darin wenden.

Die Eier verquirlen und mit etwas Salz würzen, anschließend die bemehlten Rote-Bete-Scheiben durch die Eier ziehen.

Dann in den kernigen Haferflocken wenden und die Haferflocken dabei gut andrücken. Zuletzt in einer Pfanne mit heißem Öl von beiden Seiten knusprig anbraten.

### Tipp:

Zusammen mit einem Dip servieren.

Nährwerte	pro 100 g	pro Portion (280 g)
Brennwert	121 kcal	350 kcal
Fett	2 g	5,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1 g	2,8 g
Kohlenhydrate	20 g	57,7 g
davon Zucker	2,3 g	6,5 g
Ballaststoffe	3,2 g	9,2 g
Eiweiß	3,9 g	11,2 g
Salz	1,2 g	3,6 g
Beta-Glucan	1 g	2,8 g