



# Brokkodilos

## Zutaten:



250g Brokkoli



Salz



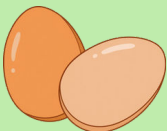
Pfeffer



150g Magerquark



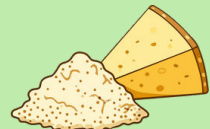
100g geriebener Käse



1 Ei



30g Haferflocken



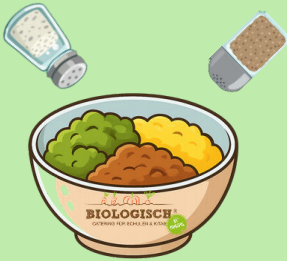
50g geriebener  
Parmesan



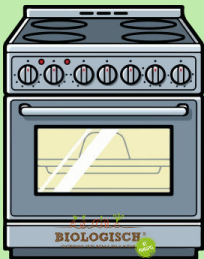
# Brokkodilos



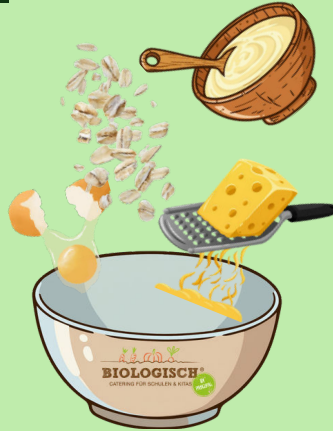
**1. Brokkoli klein hacken**



**3. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken**



**5. Die Bällchen für  
15min bei 200°C im  
Ofen Backen**



**2. Haferflocken, Quark, Käse und  
ein Ei hinzugeben**



**4. Forme gleich große Kügelchen  
aus der Masse und welze sie in  
geriebenem Parmesan**

 Mehr Rezepte findest Du hier:

