

Ingrediënten

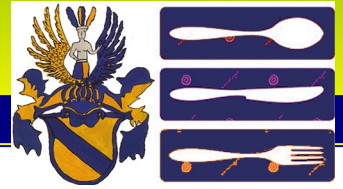
600 g	bieten
3 st	ui rood klein
3 teentje	knoflook
400 g	kikkererwten (blik)
200 g	havermout
3 tl	gerookt paprikapoeder
3 tl	komijnzaad
3 st	ei

MeP

- ❖ Rode biet ca 40 min. koken, blussen en schillen
- ❖ Ui poetsen en schillen
- ❖ Knoflook poetsen en fijn snipperen
- ❖ Kikkererwten in een zeef uit laten lekken
- ❖ Havermout afwegen
- ❖ Paprikapoeder klaarzetten
- ❖ Komijnpoeder klaarzetten
- ❖ Paprika en komijn even myoteren met wat olie in een pan
- ❖ Eieren klaarzetten

Bereidingswijze

- ❖ Snijd de bieten in stukken.
- ❖ Snipper de ui en pers de knoflook.
- ❖ Doe de biet, ui, knoflook en kikkererwten in een keukenmachine en mix tot een bietenmengsel. Maak het mengsel niet te fijn, het maag nog stukkig zijn.
- ❖ Doe het bietenmengsel in een kom
- ❖ Meng dit samen met de havermout, paprikapoeder, komijn, losgeklopt ei,
- ❖ Breng met peper en zout op smaak
- ❖ Mengsel minimaal 15 minuten in de koelkast
- ❖ Verwarm de oven voor op 180° C



- ❖ Leg op een bakplaat bakpapier.
- ❖ Maak er balletjes.
- ❖ Leg de balletjes op de bakplaat
- ❖ Bak in 20 min. Tot ze ietsjes bruin worden