

Thunfischkugeln

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

(mit Flüssigkeit, 100 – 120ml Flüssigkeit, notfalls mit Wasser auffüllen)

100g Dinkel gemahlen

300g Mehl

1 TL gekörnte Brühe

2 Eier

4 EL Rapsöl

2 EL Kräuter (frisch, TK oder getrocknet)

Wenn der Dinkel nicht gemahlen ist, diesen zuerst mahlen. Dann die restlichen Zutaten dazu tun und gut vermischen. Die Kräuter ganz am Schluss dazugeben. Kleine Kugeln formen oder ausrollen und ausstechen. Bei 200°C Ober-/Unterhitze oder 175°C Umluft ca. 25 – 30min sehr kross backen und gut auskühlen lassen.