

# Rohkostfrikadellen mit Hanfsamen



Hanfsamen wirken sich vielfach positiv auf die Gesundheit aus. Sie enthalten viele Mineralstoffe, besonders der Zinkgehalt ist hoch. Zudem haben sie ein gutes Omega 3:6 Verhältnis und ein gutes Eiweißprofil. Sogar Vitamin E und B Vitamine sind in Ihnen reichlich vorhanden.

## Zutaten:

- 100 Gramm Sonnenblumenkerne
- 100 Gramm geschälte Hanfsamen
- 50 Gramm Paprikaschoten klein gewürfelt,
- 1 Teelöffel Hackfleischgewürz
- 1 Teelöffel Majoran
- 1 kleines Bund Petersilie klein gehackt
- 1 Handvoll Giersch klein gehackt
- 1 Teelöffel Senf
- 1 Teelöffel Honig
- 1 rote Zwiebel klein gewürfelt
- 2 Esslöffel Olivenöl

## Zubereitung:

1. Sonnenblumenkerne und Hanfsamen in einer Küchenmaschine fein mahlen
2. Anschließend alle aufgeführten Zutaten dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig verkneten
3. Den Teig zu Frikadellen formen und mit Sesam ummanteln
4. Die fertigen Frikadellen 1 Stunde ruhen lassen und anschließend ca. 12 Stunden im Dörrautomaten trocknen