

GLUTEN-  
FREILAKTOSE-  
FREI

## Hauptmahlzeit

# Hirse-Thunfisch-Laibchen

## Zutaten

Für 2 Portionen  
(10 Laibchen):

100 g Hirseflocken  
1 Zucchini  
4 mittelgroße Karotten  
4 getrocknete Tomaten  
1 Dose Thunfisch  
(in Wasser)  
2 Eier  
Kräuter der Provence  
Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- Backrohr auf 200° vorheizen.
- Hirseflocken mit etwas heißem Wasser übergießen und kurz ziehen lassen.
- Zucchini und Karotten klein raspeln, Tomaten klein schneiden und zu den Flocken geben.
- Thunfisch gut ausdrücken und gemeinsam mit den Eiern untermischen.
- Gewürze hinzugeben.
- Masse zu Laibchen formen und für ca. 20-30 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

## Tipps/Facts

Thunfisch gut ausdrücken, damit die Laibchen nicht wässrig werden oder zerfallen.

Die Laibchen eignen sich auch perfekt zum Mitnehmen. Einfach abends mehr kochen, in eine verschließbare Box geben und am nächsten Tag Mittag mitnehmen.

Hirse ist glutenfrei und auch in Flockenform erhältlich. Hirseflocken können auch sehr gut für ein glutenfreies Müsli verwendet werden.