

Rote-Bete-Taler

für 2 Personen

- ∞ 300 g rote Bete
- ∞ 1 Ei
- ∞ 8 El kernige Haferflocken
- ∞ 4 El Sesamsamen
- ∞ 30 g Walnusskerne gehackt
- ∞ Salz
- ∞ Pfeffer, frisch gemahlen
- ∞ Kokosöl zum Braten

Rote Bete mit Schale im Ofen bei 200° C ca. 50 Minuten backen.

Haferflocken, Walnuss und Sesam mischen.

Rote Bete dann schälen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei verquirlen. In einer Pfanne Kokosöl erhitzen. Die rote Bete Scheiben einzeln durch das Ei ziehen, in der Haferflockenmischung wälzen. Die Panierung auf beiden Seiten gut andrücken. Im Kokosöl von beiden Seiten knusprig ausbraten, auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Dazu passt gut ein Joghurtdip.

Die Taler können auch aus anderem Wurzelgemüse backen.

Süßschnäbel werden dagegen gebackene Apfelspalten oder Bananen bevorzugen. Dazu gibt es als Dip eine Quarkcreme oder Himbeersauce.