



Russell Hobbs Rapid Air Fryer

Heißluftfritteuse 9l

Model 27681-56

Brokkoli-Frikadellen



Temperatur	200° C	Garzeit	13 min
Menge	650 g	Öl/Fett	nein
Grillgitter	nein	Wenden	nein
Vorheizen	ja	Kerntemperatur	---

TIPP

Zutaten für die Masse:

300 g Brokkoli kleingehackt – 100 g Reibekäse – 35 g Haferflocken – 150 g Magerquark – 1 Ei – 1 TL Salz – Pfeffer nach Belieben.

Von der Masse 11 Bällchen formen. Diese in 50 g Parmesankäse wälzen und in zwei Backpapierschalen legen. Die Backpapierschalen in den Garkorb setzen und in den Airfryer schieben. Nach Fertigstellung, die Körbe etwas abkühlen lassen, da die Bällchen noch zu weich sind.