



### SÜßKARTOFFEL - SPINAT - KROKETTEN

VORBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

KOCHZEIT 1 1/2 Stunden

SCHWIERIGKEITSGRAD Mittel

#### ZUTATEN VATA

1 Süßkartoffel  
5 cm einer Lauchstange  
1 TL Kurkuma gem.  
½ TL Koriander gem.  
1 TL Relaxed Vata Churna  
1 ½ EL Ghee  
1 Hand voll Spinat  
Steinsalz nach Bedarf  
Pfeffer schwarz gem. nach Bedarf  
2 EL Kichererbsenmehl  
1 EL Flohsamenschalen  
Brösel zum Panieren

#### ZUTATEN PITTA

1 Süßkartoffel  
5 cm einer Lauchstange  
1 TL Kurkuma gem.  
½ TL Koriander gem.  
1 TL Peaceful Pitta Churna  
1 EL Ghee  
1 Hand voll Spinat  
Steinsalz nach Bedarf  
Pfeffer schwarz gem. nach Bedarf  
2 EL Kichererbsenmehl  
1 EL Flohsamenschalen  
Brösel zum Panieren

#### ZUTATEN KAPHA

1 Süßkartoffel  
5 cm einer Lauchstange  
1 TL Kurkuma gem.  
½ TL Koriander gem.  
½ TL Ingwer gem.  
1 TL Active Kapha Churna  
½ EL Ghee  
1 Hand voll Spinat  
Steinsalz nach Bedarf  
Pfeffer schwarz gem. nach Bedarf  
2 EL Kichererbsenmehl  
1 EL Flohsamenschalen  
Brösel zum Panieren

4x



#### ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel schälen, waschen, in Würfel schneiden und in einem Topf dämpfen/kochen bis sie weich ist. Danach abkühlen lassen.
2. Gewaschenen Lauch klein schneiden – Ghee erhitzen, Gewürze kurz anrösten und Lauch anbraten.
3. Spinat begeben und dünsten bis er zusammenfällt.
4. Gekochte Süßkartoffel stampfen und Gemüsemischung begeben. Salz und Pfeffer beifügen.
5. Mehl und Flohsamenschalen unterheben, Kroketten formen und in Brösel wenden.
6. Im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober- und Unterhitze goldgelb für ca. 20 min. backen.

#### FEINSCHMECKER-TIPP

Mit Vollkornreis und Joghurdip servieren.

#### TIPP

Die Hände beim Krokettenformen anfeuchten, dann bleibt die Masse nicht kleben.