



Vegetarische kroketten

Voor 8 personen



Wat stop je erin?




- 1 gele ui, fijn gesnipperd
- 150 g oesterzwammen, in kleine reepjes getrokken, en 50 g kastanjechampignons, fijn gesneden.
- Scheutje [olijfolie](#), extra vierge en laag in oliezuur
- 1 flinke tl kerriepoeder
- Snufje nootmuskaat
- 1 [groentebouillonblokje](#) (zonder MSG etc!)
- Zwarte peper naar smaak en evt. een klein beetje [Himalayazout](#)
- 200 ml water
- 50 g [lupinemeel](#), gezeefd
- 1 flinke tl [agar-agar](#) of ½ el [rundergelatinepoeder](#)
- 2 eieren, losgeklopt
- 50 g [zonnebloempitten](#) en 50 g [pompoenpitten](#), gemalen tot paneermeel



Hoe maak je het klaar?

- Fruit de ui in de olijfolie, samen met de paddenstoelen.
- Voeg kruiden en bouillonblokje toe, voeg meteen het water toe, breng aan de kook en roer goed door.
- Voeg dan beetje bij beetje het lupinemeel toe; blijf roeren totdat er een stevige ragout ontstaat.
- Voeg de agar-agar of gelatinepoeder toe en roer door.
- Als het lupinemeel aan de bodem lijkt te gaan plakken, is de ragout klaar.
- Laat afkoelen en bewaar een nacht in de koelkast.
- Vorm met je handen 8 kroketten uit de ragout; rol ze goed stevig.
- Rol elke kroket door het pittenmengsel, dan door het ei, en vervolgens nog een keer door het pittenmengsel; zorg dat alles goed bedekt is en vergeet de zijkanten niet.
- Bak de kroketten in de airfryer op 160 graden, 10 minuten, draai ze om en nog 10 min.
- Of in de oven op 160 graden, 20 minuten, draai ze om en nog 20 minuten.

Voedingswaarde p.p.

- ½ portie Eiwitrijke voeding 
- ½ portie Veilige Vetten 
- 1 portie Reinigende Vezels 



Tip

- De kroketten bevatten wel wat groente maar de hoeveelheid is zo minimaal, dat het niet geteld hoeft te worden. Echter niet gebruiken op KD1. (Ketosedag 1 van [De EetLijn Methode](#))
- Je kunt de kroketten ook 'paneren' met [amaranthvlokkjes](#). Iets neutraler van smaak maar wél knapperig.