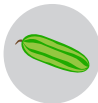


herzhaft
vegetarisch

ZUCCHINI-MÖHREN-PUFFER

Zutaten für 2 Portionen



1
Zucchini



300 g
Möhren



1 - 2
Eier



etwas
Zitronen-
saft



3 - 4 EL
Hafer-
flocken



etwas
Petersilie



n. B.
Pfeffer
& Salz



etwas
Öl

Zubereitung

Schritt 1:

Zucchini waschen und Möhren schälen. Gemüse mit Hilfe einer Gemüseribe grob raspeln.

Schritt 2:

Gemüse mit Zitronensaft, frischer Petersilie, einem Ei und Haferflocken sorgfältig vermischen. Je nach Konsistenz der Masse noch Haferflocken oder ein weiteres Ei hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3:

Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel portionsweise die Gemüsemasse in die Pfanne geben. Dann etwas flach drücken und die Puffer von beiden Seiten knusprig anbraten.

Tipp: Dazu Kräuter-Joghurt-Creme oder Tzatziki-Creme servieren.