

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.