



Gemuese-Orama

Zucchini-Kartoffel Puffer

Ergiebigkeit: 4 Personen oder 2 Mahlzeiten für 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 20 min ohne Einkaufen und Braten
Gesamtzeit: max. 35 min

Zutaten

Zucchini	400 Gramm
Zwiebel	1 Zwiebel
Kartoffeln	700 Gramm
Dinkelmehl	80 Gramm
Eier	3 Stück
Knoblauchzehe (optional)	1 Zehe
Dill	1 Bund
Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, evtl. etwas Kümmel)	
Fett zum Braten	

Anleitung

Zucchini waschen und in 5 cm große Ringe schneiden
Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden
Zwiebel schälen und vierteln
Dillgrün vom Stängel zupfen
Knoblauchzehe schälen

Alles in der **Küchenmaschine zerkleinern** und anschließend die Eier, Mehl sowie Gewürze untermischen. Nun werden die Puffer der Reihe nach in etwas Sonnenblumenöl, Kokosfett oder Butterschmalz ausgebraten.

Hierzu schmeckt ein leckerer Quinoa-Salat, ein grüner Salat oder auch ein Radieschen-Salat. Man kann die Puffer auch prima mit zur Arbeit nehmen und kalt essen.

Spezielle Ernährungsinformationen

Ballaststoffreich, Kohlenhydratarm, Omega 3-Fett Säuren vorhanden,

Ganzheitliche Ernährungsberatung
Gemuese-Orama
Inh. Sylvia Schattschneider
E-Mail: gemuese.orama@web.de
Web: <https://www.gemuese-orama.de/>