

Zucchini-Puffer



Zutaten:

- 1 große Zucchini (ca. 400 g)
- 80 g zarte Haferflocken
- 2 Eier
- 1 EL Rapsöl
- 300 g fettarmer Naturjoghurt



Gewürze:

2 Prisen Jod-Salz, 2 Prisen Pfeffer,
Nach Bedarf Chiliflocken / Knoblauch



2 Portionen



ca. 45 Minuten

Zubereitung:

- 1) 1 große Zucchini waschen und grob raspeln. Die Masse in ein frisches Küchenhandtuch geben und das Wasser herauspressen.
- 2) 2 Eier mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und Chiliflocken in einer großen Schüssel verquirlen.
- 3) Zucchini Masse, 80 g zarte Haferflocken und Knoblauch unter die Eimasse heben, sodass ein Teig entsteht. Wenn nötig, noch etwas Haferflocken hinzufügen.
- 4) In einer beschichteten Pfanne 1 EL Rapsöl auf mittlerer Hitze erwärmen. Mit einem Löffel etwas Zucchini Masse hineingeben und glattstreichen. Nach 3 - 4 Minuten wenden und von der anderen Seite anbraten, bis die Zucchini-Puffer goldbraun sind.
- 5) 300 g Joghurt mit 1 Prise Jod-Salz, 1 Prise Pfeffer und Knoblauch würzen und zu den Zucchini-Puffern servieren.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Zucchini-Puffer



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	410,2 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	16,8 g 4,2 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	40,0 g 16,0 g
Protein	24,1 g
Ballaststoffe	6,5 g

