

ZUCCHINIPUFFER

Kategorien: Herzhaft, vegetarisch

Diese Puffer sind super schnell gemacht und ultralecker! Und das Beste: Auch kindertauglich! Zucchini ist ja bei Kindern erfahrungsgemäß eher weniger beliebt, aber in diesen Puffern fand sie bisher jeder „Problemesser“ lecker!



Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

- ★ 300 g Zucchini
- ★ 3 Frühlingszwiebeln
- ★ 80 g Pecorino (vegane Variante: veganer Reibekäse)
- ★ 75 g gemahlene Haselnüsse
- ★ 2 EL Vollkorndinkelmehl (oder ein glutenfreies Mehl)
- ★ 2 EL Kokosöl
- ★ 3-4 Eier
- ★ 2 EL frische Kräuter
- ★ Gewürze: Salz, Galgant, Bertramwurzel, Koriander

Zubereitung: Was du tun musst

Pfanne mit Kokosöl langsam erhitzen.

Rasple Zucchini und Pecorino grob, hacke Frühlingszwiebeln und Kräuter fein.

Vermische das Gemüse und die Kräuter mit den Haselnüssen, dem Mehl, den Eiern, den Gewürzen und Kräutern in einer Schüssel.

Kellenweise in die Pfanne geben und von beiden Seiten für ca. 4-5 Minuten ausbacken.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps: WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG

TIPP

Dazu passt super mein Kräuterquark oder die Quarkamole! Auch Hummus passt prima!