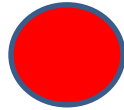


Kartoffelpuffer aus dem Waffeleisen

Dauer: 50 Minuten Portionen: 4



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

12 Kartoffeln (ca. 500g)

4 Möhren

1 Zucchini

60 g frische Petersilie (glatt)

2 gestr. TL Salz

Pfeffer

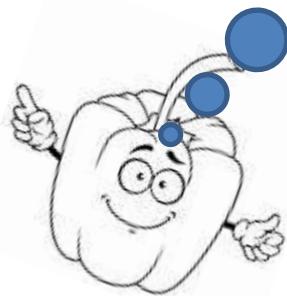
1 TL italienische Kräuter

4 TL Öl

4 EL (Vollkorn-) Mehl

4 EL Haferflocken

Die Kartoffel ist weder Obst noch
Gemüse, sondern eine
stärkehaltige Knolle



!!! Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Kalium, Magnesium und Eisen. Sie sind kalorienarm, da sie zu 80 % aus Wasser bestehen. Auch die Vitamine B1, B2 und C stecken reichlich in der Knolle. **!!!**



Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen.
2. Kartoffeln und Möhren schälen und fein reiben.
3. Zucchini ungeschält fein reiben.
4. Das geriebene Gemüse in ein Geschirrtuch geben und gut ausdrücken, damit der Saft austritt.
5. Das Gemüse in eine große Schüssel geben.
6. Die Petersilie kleinschneiden oder mit dem Wiegemesser zerkleinern.
7. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würze
8. Haferflocken und Mehl zu der Masse geben und alles gut misch
9. Waffeleisen erhitzen und von beiden Seiten mit Olivenöl bepinseln.
10. Pro Portion etwa 3 El Teig auf das vorgeheizte Waffeleisen geben und goldbraun backen.