

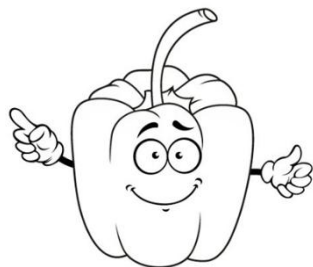
Mais-Gemüse-Puffer

Dauer: 30 Minuten **Portionen: 4**

Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

3 Eier	1 TL Salz
300 g (Haferflocken-)Mehl	½ TL Pfeffer
1 ½ TL Backpulver	¼ TL Muskatnuss
350 g Mais	
1 Zucchini	
2 Möhren	
Evtl. geriebenen Käse	
1 handvoll Petersilie	
Öl zum Anbraten	



Die Puffer
schmecken sehr gut
mit einem Joghurt-
Kräuter Dip

Haferflocken enthalten gesunde
Ballaststoffe. Diese sättigen uns gut.
Möhren enthalten Vitamin A, welches gut
für die Augen ist.



Zubereitung:

1. Mais abgießen.
2. Gemüse abwaschen.
3. Petersilie fein hacken.
4. Möhre und Zucchini reiben.
5. Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss gut vermischen.
6. Danach Mehl, Backpulver, Mais, Möhren, Zucchini und evtl. geriebenen Käse dazugeben.
7. Öl in einer Pfanne erhitzen.
8. Kleine Teigportionen in die Pfanne geben und auf beiden Seiten goldbraun backen.