

Zucchinipuffer

Rezept für ca. 12 Stück

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

30 g Vollkornmehl
1 TL Backpulver
60 g Emmentaler, gerieben
1 TL jodiertem Speisesalz
½ TL Pfeffer

in eine Schüssel geben und mit
+
+
+
vermischen.

150 g Erbsen, tiefgekühlt

in eine hitzebeständige Schale geben, mit
kochendem Wasser übergießen 1-2 Minuten
ziehen lassen, anschließend auf ein Sieb geben
+ abtropfen lassen.

1-2 Lauchzwiebeln
1 rote Chilischote

putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel
schneiden.

ca. 300 g Zucchini

waschen, putzen, auf der Gemüsereibe grob
raspeln + mit Lauchzwiebeln, Erbsen, Chili +
in einer Schüssel vermischen.

2-3 TL Flohsamenschalen
2 Eier
1 EL Rapsöl
50 ml Milch, 1,5% F.

+
+
zur Gemüse Mischung geben + gut verrühren. Die
Mehlmischung nach und nach zum Eigemisch
geben, gut unterrühren + 10 Minuten quellen
lassen.

jodiertem Speisesalz, Pfeffer

Ggf. mit
abschmecken.
Eine beschichtete Pfanne erhitzen und aus je ca.
1-2 EL Teig nacheinander 12 Puffer von jeder
Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

- Emmentaler kann auch durch 50 g geriebenen Parmesan ersetzt werden
- Erbsen können auch durch Maiskörner ersetzt werden
- Lauchzwiebel kann auch durch eine normale Zwiebel ersetzt werden
- Chilischote kann durch Chilipulver ersetzt werden
- Schmecken warm oder kalt
- Auch zum Einfrieren geeignet

