Gebackene Zucchini-Süßkartoffel Puffer

Die gebackenen Zucchini-Süßkartoffel Puffer sind eine kalorien- und fettarme Rezept Variante. Ein leichte vegetarische Speise für Figurbewusste Schlemmer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 45 min

Ruhezeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,8 h



Zutaten

300 g	Zucchini (gerieben)
100 g	Süßkartoffeln (gerieben)
150 g	Karotten (gerieben)
1 TL	Salz
1 Stk.	Zwiebel
3 EL	Mehl (glutenfrei)
0.5 TL	Backpulver
1 Prise	Thymian (getrocknet)
	Salz und Pfeffer nach Belieben
1 EL	Johannisbrotkernmehl

Zubereitung

1. Für die **gebackenen Zucchini-Süßkartoffel Puffer** die geriebenen Zucchini mit dem Salz mischen. Mindestens 30 Minuten in einem Sieb ziehen lassen.

2. Danach mit den Händen das Wasser aus den Zuchinis drücken. Mit dem restlichen Gemüse, Backpulver, Mehl in einer Schüssel gut vermischen. Salzen und pfeffern und mit dem Thymian abschmecken.

3. Zuletzt das Johanissbrotkernmehl hinzufügen und durchmischen, 10 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

4. Aus der Masse mit den Händen Puffer formen und flach drücken. Backblech mit Backpapier belegen und das Papier mit etwas Öl befetten. Die Puffer darauf verteilen und im Backofen

zirka 45 Minuten golbraun backen.

Tipp

Die Zucchini-Süßkartoffel Puffer können natürlich auch in der Pfanne gebraten werden. Besonders köstlich schmecken die Puffer mit Joghurt Dip, frischem Gebäck oder zu einem knackigen frischen Salat.