Leichte Zucchini-Karotten-Puffer

Gemüse ist das Herzstück jeder Diät. Und mit diesem Rezept für leichte Zucchini-Karotten-Puffer schlemmt sich Gemüse so lecker wie selten zuvor.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Foto: abnehmen.net

Zutaten

1 Stk.	Zucchini
3 Stk.	Karotten
1 Stk.	Ei
1 EL	Haferflocken
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Kräutersalz
1 EL	Meerrettich
160 g	Topfen (oder fettarmen Frischkäse)
2 EL	Wasser
	Öl (für die Pfanne)

Zubereitung

1. Für leichte Zucchini-Karotten-Puffer zuerst die Karotten schälen und grob reiben. Zucchini waschen und ebenfalls grob raspeln. Beides mit Ei und Haferflocken vermengen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

2. Aus der Gemüsemasse kleine flache Puffer formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsepuffer darin portionsweise von beiden Seiten knusprig braten. Die fertigen Puffer warm stellen.

3. Topfen (alternativ: Frischkäse) mit Wasser und Kren zu einer cremigen Masse verrühren und zusammen mit den Zucchini-Karotten-Puffern anrichten und servieren.

Tipp

Natürlich können leichte Zucchini-Karotten-Puffer im Rahmen einer Diät auch als Beilage zu fettarmem Fisch oder Geflügel serviert werden.