

ZUCCHINI-PUFFER

Zutaten
(für 25 Stück)
2 – 3 kleine Zucchini (300 g)
1 Schalotte, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, fein zerdrückt
1 Ei (L)
100 g feine Haferflocken
50 g geriebener Käse
Gewürze nach Geschmack
3 EL Albaöl Bio

Zubereitung
Zucchini fein reiben, in eine Schüssel geben. Gehackte Schalotte, Knoblauch, Ei, Haferflocken, geriebenen Käse und Gewürze hinzufügen.
Alles gut miteinander vermengen und etwas durchziehen lassen.
Albaöl Bio in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kleine Portionen Zucchini-Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Tipp
Die leckeren Puffer schmecken sehr gut mit einem frischen Kräuterquark. Hierzu einfach 5 EL Speisequark mit 2 TL Kräutern (tiefgekühlte oder frische kleingehackte Kräuter) und 1 TL Albaöl Bio vermischen. Wenn Sie es lieber fruchtig mögen, können Sie auch Apfelmark dazu servieren.

Nährwertinformation pro Stück:
40 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate | 11 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®