



Zucchini-Puffer

Zutaten für 8 Puffer

Für die Zucchini-Puffer

- 200 g Zucchini – warm abwaschen und grob reiben
- 160 g Kartoffeln, mehligkochend – schälen und fein reiben
- 1 mittelgrosse rote Zwiebel – schälen und in feine Würfel schneiden
- 6 EL feine Haferflocken, gekeimt
- 4 TL Flohsamenschalenpulver
- 2 EL Vollkorn-Dinkelmehl

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Olivenöl, hitzebeständig
- 1 Knoblauchzehe – schälen und pressen
- 1 Prise Muskatnusspulver
- 1 Prise Chilipulver
- 2 Zweige Thymian – Blätter abzupfen

Für den Dip

- 200 g saure Sahne, vegan (z. B. von [Soyana](#))
- ½ EL Zitronensaft, frisch gepresst
- ½ TL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- 1 EL fein gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 25 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca.

Für die Zucchini-Puffer die Zucchini zusammen mit den Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und Thymianblättern in eine Schüssel geben. Dann Mehl, Flohsamenschalenpulver und Haferflocken dazugeben und mit der Hand gut durchkneten. Etwa 5 Min. ziehen lassen, dann mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat pikant abschmecken und nochmals kräftig vermengen.

Alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zucchini-Masse portionsweise mit einem Löffel in die Pfanne geben und leicht andrücken. Auf beiden Seiten 3 - 4 Min. leicht bräunlich anbraten.

Anschließend zum Abtropfen auf einen mit Küchenkrepp ausgelegten Teller geben.

Die Zucchini-Puffer zusammen mit dem Dip servieren und genießen.

Tipp: Wenn du auf die Chiliwürze verzichtest, werden auch deine Kinder diese Puffer lieben!

Nährwerte pro Puffer

- Kalorien: 185 kcal
- Kohlenhydrate: 14 g
- Eiweiss: 3 g
- Fett: 13 g