



Zucchini-Puffer

(348 kcal, KH 31 g, P 16 g, F 17 g)

Zubereitungszeit ca.: 30 Min.

Zutaten für 4 Personen:

500 g	Zucchini
250 g	Champignons
3	Hühnereier
150 g	Hafervollkornflocken
1 EL	Weizen Vollkornmehl
	Basilikum
	Pfeffer
	Salz
1 EL	Olivenöl

Für den Dipp:

200 g	Saure Sahne 10 % Fett
2 EL	Küchenkräuter

Zubereitung:

Zucchini waschen und fein reiben. Champignons putzen und etwas grober raffeln. Eier, Haferflocken und Mehl, Salz, Pfeffer und Basilikum mit dem Gemüse vermengen. Etwas stehen lassen.

In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Kleine Bratlinge formen, flach drücken und im heißen Fett von beiden Seiten braten. Heraus nehmen und kurz auf Küchenkrepp legen.

Die saure Sahne mit Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Puffer mit dem Dip anrichten.