

BÖ Rezept des Monats
“Schnelle Zucchini-Puffer“
August 2024



Zutaten:

1 mittelgroße Zucchini (ca. 300 g), 40 g feine Haferflocken, 1 Ei, 25 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, 1-2 Knoblauchzehen, Chili bei Bedarf

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, schälen und grob raspeln. Damit die Puffer nicht zerfallen, müssen die geraspelten Zuchnistückchen in einem sauberen Geschirrtuch über dem Abwaschbecken gut ausgedrückt werden. In einer größeren Schüssel werden dann die restlichen Zutaten vermischt und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und evtl. Chili gut abgeschmeckt. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit einem Löffel 4 schöne Puffer formen und im Rohr bei 220 Grad Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen (nach 10 Minuten die Puffer mit einem Küchenfreund wenden). Die Zucchini-Puffer je nach Geschmack mit einem herrlichen Salat oder mit einem Joghurtdip verzehren.

Tipp: Mehr Geschmack bringen Feta-, Zwiebel- oder Schinkenwürfel, einfach ausprobieren!

2 Portionen zu je 2 Puffer: pro Portion 187 kcal/ 12 g EW/ 8 g Fett/ 15 g KH = ca. 1,5 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen