

# Möhren-Zucchini-Puffer



Rezept und Foto von Evi Börchers

2 Personen

## **Zutaten:**

Öl zum Ausbraten  
3 Karotten (ca. 250 gr)  
3/4 Zucchini (ca. 180 g)  
1/4 Gemüsezwiebel  
100 gr. geriebener Käse  
1 Ei  
2,5 EL 5-Korn-Flocken  
1-2 EL Weizenvollkornmehl  
1 TL Curry  
1-2 TL Salz/Pfeffer

## **Zubereitung:**

Möhren schälen, Zucchini gewaschen, Zwiebel abgezogen = alles im Multi mit der Scheibe 3 grob raspeln.

Das Gemüse mit dem restlichen Zutaten vermischen. Sollte der Teig sehr feucht sein, noch etwas Mehl zugeben.

Öl (alternativ: Sanella) erhitzen und den Teig portionsweise ausbraten .

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zeit : sehr schnell zubereitet, einfach und lecker.

Konnte gerade noch ein Pfuffer fürs Foto retten. Keine zwei Minuten später war der Teller leer.