

N° 1a

Bärenstark gekocht



Kartoffel-Zucchini-Puffer

(4 Portionen)

Zutaten

- 4 große Kartoffeln
- 1 Zucchini
- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Muskatnuss
- Rapsöl zum Braten

Zubereitung

1. Die geschälten Kartoffeln und die Zucchini mit der Küchenreibe grob raspeln.
2. Die geraspelten Kartoffeln und Zucchini in ein Küchentuch geben und das Wasser herausdrücken.
3. Masse in eine Schüssel geben und die Haferflocken hinzufügen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und gut vermengen.
5. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Mischung in kleinen Portionen in die Pfanne geben, die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Die Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, um überschüssiges Öl zu entfernen.

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids
Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezepte

www.radioteddy.de/40seconds