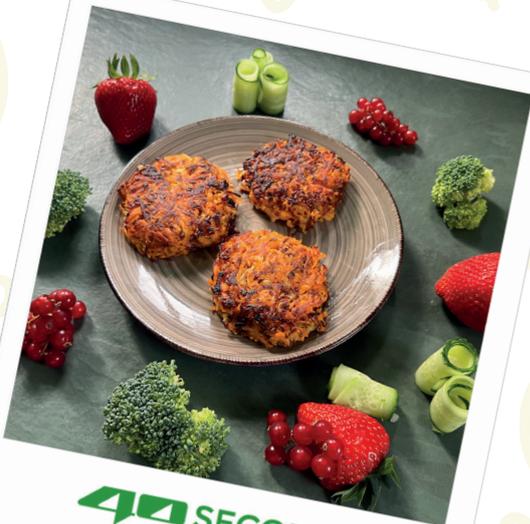


# Bärenstark gekocht



## Süßkartoffel-Puffer



**40 SECONDS**  
Kids

### Zutaten

2 EL	geschrotete Leinsamen
400g	Süßkartoffeln
1	Kartoffel
1/2	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
2 TL	Meersalz
3 EL	Kartoffelstärke
1/4 TL	Pfeffer
3 EL	Raps-Öl

### Zubereitung

1. Süßkartoffeln und Kartoffel grob raspeln und mit fein geschnittenem Knoblauch und Zwiebel sowie den Leinsamen mischen
2. Die Raspel mit 1 TL Meersalz vermengen
3. 10 Minuten ziehen lassen!
4. Die Mischung gut ausdrücken und überschüssige Flüssigkeit abgießen
5. Die Raspel mit 1 TL Salz, Pfeffer und der Kartoffelstärke vermengen
6. Öl in eine heiße Pfanne geben – je Puffer einen gut gehäuften Esslöffel der Raspel in die Pfanne geben und etwas plattdrücken
7. Die Puffer bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 4-5 Minuten von beiden Seiten goldbraun knusprig braten
8. Kurz auf Küchenkrepp für das überschüssige Fett und dann heiß servieren

TIPP: Wichtig ist das „Salzen und Ziehen lassen“, nach etwa zehn Minuten werden die Raspel weich und die überschüssige Feuchtigkeit lässt sich gut mit der Hand ausdrücken. Dadurch lassen sich die Puffer einfacher wenden lassen und beim Backen schön knusprig werden

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

[www.40seconds.de/kids/rezepte](http://www.40seconds.de/kids/rezepte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)