

Gemüse-Hirse-Puffer



Zutaten	1 Portion	2 Portionen
Kartoffeln	62,5 g	125 g
Zucchini	30 g	60 g
Möhren	30 g	60 g
Zwiebel	1/2	1
Ei	1/2	1
Mehl	10 g	20 g
Haferflocken	10 g	20 g
Hirseflocken	15 g	30 g
Petersilie	1 EL	2 EL

Zum Würzen



Zur Hand



Olivenöl

Nährwertangaben pro Portion (4 Stück)

Kalorien	Eiweiß
313 kcal	10,3 g
Kohlenhydrate	Fett
38,7 g	12,0 g

Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhren schälen und in eine Schüssel reiben. Zucchini waschen und ebenfalls reiben. Zwiebeln schälen, fein hacken und zum Gemüse geben.
2. Ei, Mehl, Haferflocken und Hirseflocken unter die Gemüsemasse geben und alles gut miteinander vermengen. Petersilie untergeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsepufer je nach gewünschter Größe mit einem Esslöffel hineingeben. Von beiden Seiten goldbraun anbraten.