

Kürbispuffer



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Thermomix

gesund

Zutaten für 4-5 Portionen:

- 750 g Kürbis (ich hatte 500 g Kürbis und 250 g Möhren)
- 150 g Mehl
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 gehäufte TL Salz

Arbeitszeit:

ca. 25 Minuten

Zubereitung auf herkömmliche Weise

1. Wasche den Kürbis gut ab, schäle ihn je nach Sorte, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in grobe Stücke. Wenn du einen Hokkaido-Kürbis verwendest, kannst du ihn mit Schale verwenden.
2. Raspel den Kürbis grob in eine Schüssel und gib die anderen Zutaten zu.
3. Rühre alles sehr gut um und backe die Kürbispuffer dann in einer heißen Pfanne portionsweise aus.

Kürbispuffer Thermomix Rezept

1. Wasche den Kürbis gut ab, entferne das Kerngehäuse und schneide ihn in grobe Stücke. Je nach Sorte musst du ihn vorher schälen.
2. Gib die Kürbisstücke in den Mixtopf und zerkleinere sie auf Stufe 5 für 12 Sekunden.
3. Gib die anderen Zutaten hinzu und verrühre sie mit deinem Thermomix 12 Sekunden

auf Stufe 4.

4. Backe den Teig in einer Pfanne mit heißem Öl portionsweise zu Kürbispuffern.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

