

Zucchini-puffer mit Haferflocken



vegetarisch

stillfreundlich

kleinkindtauglich

diabetistauglich

Thermomix

gesund

Zutaten für 8 Zucchini-puffer:

- 500 g Zucchini
- 150 g Haferflocken (kernige)
- 50 g Haferflocken (zarte)
- 70 g geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Salz
- Pfeffer

Arbeitszeit:

ca. 20 Minuten

Ruhezeit:

5 Minuten

Zubereitung:

1. Raspel die Zucchini grob, gib sie in eine Schüssel und lasse sie 5 Minuten stehen. Schneide in der Zwischenzeit die Zwiebel klein. Gieße dann das Zucchiniwasser ab und mische sie mit der kleingewürfelten Zwiebel und dem gepressten Knoblauch.
2. Gib die Haferflocken, den Senf, Salz und Pfeffer zur Zucchini. Rühre zum Schluss die Eier unter.
3. Lass den Teig 5 Minuten quellen und rühre dann nochmal kräftig um.

4. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne. Gib 2-3 Esslöffel Teig hinein und brate kleine Zucchini Puffer aus. Wende sie, so dass sie von beiden Seiten braun und knusprig werden.

Zucchini-puffer Thermomix Anleitung

1. Schneide die Zucchini in Scheiben und gib sie mit der Zwiebel und dem Knoblauch in den Mixtopf. Zerkleinere sie 5 Sekunden lang auf Stufe 5. Lasse sie 5 Minuten ruhen und gieße dann das Wasser ab.
2. Gib nun alle anderen Zutaten dazu und verrühre sie 20 Sekunden auf Stufe 4 bei Linkslauf.
3. Brate die Zucchini-puffer in einer heißen Pfanne.

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

