

# Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

## *Möhrenpuffer mit Joghurtsoße*

für 4 Personen

500 g Möhren  
100 g Kartoffeln  
100 g Haselnuss  
2 Eier  
50-60g Weizen, fein gemahlen  
1 Tl. Orangenschale, abgerieben

1 Priesse Meersalz  
2 El. Öl  
300 g Joghurt  
150 g saure Sahne  
1 Tl Honig oder Ahornsirup  
1 Tl Zimt

Geputzte Möhren und geschälte Kartoffeln fein raffeln, Haselnüsse fein reiben. Die Eier verquirlen, mit Gemüse, Nüssen, Weizenvollkornmehl, Orangenschale und Salz mischen. Je nach Konsistenz eventuell noch etwas mehr Vollkornmehl zugeben bis die Masse formbar ist. Mit den Händen runde Puffer formen und in der Pfanne oder auf einem gefetteten Backblech bei mäßiger Hitze backen. Für die Sauce Joghurt und saure Sahne glattrühren, mit Honig oder Ahornsirup und Zimt abschmecken.

*Die Möhrenpuffer sind besonders bei Kindern beliebt*

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)