

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, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)