

# Karotten-Mais-Puffer

Vorbereitung: 10 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 18 g



## Du benötigst:

- ✓ 1 Dose Mais
- ✓ 1 bis 2 Karotten
- ✓ 4 EL Mehl (Vollkornmehl)
- ✓ 3 bis 4 Eier
- ✓ Salz / Pfeffer

- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt, nicht am Bild)
- ✓ Kräuter
- ✓ Schüssel (groß) zum Mixen
- ✓ Pfanne (groß) zum Herausbacken
- ✓ Handmixer

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Rapsöl in einer Pfanne bodenbedeckt erhitzen
2. Kräuter waschen, klein schneiden und in eine große Schüssel geben
3. Karotten schälen, sehr klein schneiden und in die Schüssel hinzufügen
4. Vollkornmehl und Eier ebenso in die Schüssel geben
5. Die Masse gut durchmixen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken
6. In der Pfanne mit Rapsöl die Puffer beidseitig goldbraun herausbacken
7. Mit Kräutern dekorieren, warm servieren und genießen

## Vplatten-Tipp

- Auch kalt serviert – oder als Snack zwischendurch - ein Genuss
- Du kannst auch die Karotten-Mais-Puffer mit (Pizza)-Käse überbacken
- Mit (grünem) Salat - oder mit selbstgemachter Knoblauchsauce - servieren

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

