



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Zucchini Puffer

Puffer

700 g Zucchini

500 g Kartoffeln

1.5 Teelöffel Salz

1 Knolle(n) Zwiebel

4 Esslöffel Frische Kräuter (z.B. Dill, Petersilie,
Schnittlauch, fein gehackt)

3 Esslöffel Haferflocken

3 Esslöffel Kichererbsenmehl oder Dinkelmehl

2 Stück(e) Eier

1 Prise(n) Frisch geriebene Muskatnuss

Pfeffer nach Geschmack

2 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra

Dip

250 g Naturjoghurt

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 10

Kalorien p.P.: 140 kcal

0.7 ml Dr. Budwig Omega-3 Algenöl Kids

Frische Kräuter wie Dill, Petersilie, Schnittlauch,
Basilikum, fein gehackt

Salz

Zitronenabrieb

Puffer

1. Zucchini und Kartoffeln grob raspeln (Reibe oder Food Processor).
2. Ein Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem sauberen Tuch auslegen. Es sollte Abstand dazwischen sein für die abtropfende Flüssigkeit.
3. Gemüse und Salz in das Tuch geben, vermengen, 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend sehr gut auspressen.
4. Mit Zwiebel, Kräutern, Haferflocken, Mehl, Ei, Muskat und Pfeffer zu einer formbaren Masse vermengen.
5. **Tipp:** Falls es zu feucht ist, noch etwas Mehl oder Haferflocken dazugeben.
6. Mit angefeuchteten Händen flache Puffer formen.
7. In einer heißen Pfanne mit etwas Dr. Budwig Natives Olivenöl extra bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 4–5 Minuten goldbraun braten.

Dip

1. Für den Dip alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Direkt heiß mit Dip servieren – oder kalt als Meal Prep genießen.