

# Weißkohlpuffer



1/4 Kopf Weißkohl  
125 ml Milch  
Salz  
1 Ei  
4 EL Dinkel - Vollkornmehl  
1 TL Kümmel  
2 EL Rapsöl  
5 g frische Petersilie

ZUTATEN  
2 PORTIONE

## ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! WINTER

Weißkohl in kleine Stücke schneiden, mit Milch dünsten, mit Salz würzen

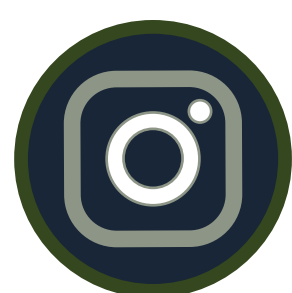
gedünsteten Weißkohl pürieren, mit Ei und Dinkel - Vollkornmehl zu einer Masse verarbeiten, mit Kümmel würzen

Masse zu kleinen Puffern formen

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Puffer von beiden Seiten jeweils 2 Minuten goldbraun braten

Petersilie fein hacken und die Puffer garnieren

*Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy*



Follow me  
mandyhindenburg

