

# Möhrenpuffer



6 Möhren  
125 ml Milch  
1 Ei  
4 EL Dinkel - Vollkornmehl  
1 Prise Kümmel  
2 EL Rapsöl  
5 g frische Schnittlauch  
100 g Quark  
Salz / Pfeffer

ZUTATEN  
2 PORTIONE

## ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH TU GENUSS REIN! WINTER

Möhren raspeln, mit Milch im Topf dünsten

Möhrenraspeln mit Ei und Dinkel - Vollkornmehl zu einer Masse vermengen, mit Kümmel würzen, Masse zu kleinen Puffern formen und braten

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Möhrenpuffer von beiden Seiten braten

Schnittlauch fein hacken, mit Quark vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen

Möhrenpuffer mit Quark anrichten

*Lasst es Euch schmecken ! Eure Mandy*



Follow me  
mandyhindenburg

