

Möhrenpuffer mit Joghurtsauce

Zutaten:

500 g Möhren
100 g Kartoffeln
100 g Haselnüsse
2 Eier
50-60 g Weizen, fein gemahlen
1 TL Orangenschale, abgerieben
1 Pr. Meersalz, jodiert
20 g Kokosfett, ungehärtet
300 g Joghurt
150 g saure Sahne
1 EL Honig oder Ahornsirup
1 TL Zimt

So geht's:

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 glatt rühren, mit Honig oder Ahornsirup und Zimt abschmecken.

Tipp: Die Möhrenpuffer sind besonders bei Kindern beliebt. Gut passt auch eine Vanille- oder Fruchtjoghurtsauce dazu. Als Dessert serviert, reicht die halbe Menge der Zutaten für vier Portionen.

Guten Appetit!