

Kartoffel-Möhren-Puffer



Zutaten für 2 Personen:

Für die Puffer:

500 g Kartoffeln

250 g Möhren

1 Zwiebel

8 EL Dinkelmehl

(bei

Glutenunverträglichkeit
oder Zöliakie:

5-6 EL Mehlmischung)

1 TL Salz

1 Prise Muskat

etwas Petersilie

Für das Apfelmus:

4-5 Äpfel, gewürfelt

nach Geschmack

etwas Reissirup

Zubereitung:

Die Apfel-Würfel in einem Topf mit wenig Wasser einmal aufkochen und dann ca. 15 Minuten auf kleiner Stufe weich kochen. Anschließend pürieren und nach Geschmack etwas süßen.

Tipp: Zimt unterstützt die wärmende Wirkung und passt super zum Winter oder zu Frostbeulen.

Kartoffeln, Möhren und Zwiebel fein raspeln, würzen, klein geschnittene Petersilie dazugeben und das Mehl unterheben.

In einer Pfanne mit Öl pro Puffer ca. 1 vollen EL Masse knusprig braten. Überschüssiges Fett mit etwas Küchenrolle abtupfen.

Ich finde die Puffer schmecken auch kalt und können deshalb gut in der Pausen-Brotdose mitgenommen werden.