

Gemüsepfannkuchen ...

Karotten-Zucchini-Puffer

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 2 Personen:

- 125 g Dinkelmehl*
- 2 Karotten
- 1 kl. Zucchini
- 1 Ei(gelb)
- 125 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Backpulver*
- 1 Prise Rosmarin
- 1/2 TL Oregano
- 1 Prise Majoran
- Öl zum Braten



Zubereitung:

Karotten schälen, Zucchini waschen. Karotten und Zucchini reiben. In einer Schüssel geriebene Karotten und Zucchini mit den restlichen Zutaten mischen und rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Einen Teil des Teigs einfüllen, so dass der Pfannenboden bedeckt ist. Von beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp:

Frischkäse eignet sich als Dip.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat