Rezept

Low-Carb-Möhren-Spinat-Puffer

Ein Rezept von Low-Carb-Möhren-Spinat-Puffer, am 12.10.2024

Zutaten

Für die Puffer:

- **100 g** TK-Blattspinat
- **2** Eier (M)
- Salz
- **8 EL** Rapsöl
- **4** Möhren (ca. 300 g)
- **20 g** Chia-Samen
- Pfeffer

Für den Zitronendip:

- **100 g** Joghurt (3,5 % Fett)
- Salz
- **1 EL** Zitronensaft
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 52 g F, 13 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Für die Puffer den Spinat nach Packungsangabe in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Danach gut ausdrücken und den Spinat mit einem Messer grob hacken.

2. Die Möhren schälen und auf einer Küchenreibe grob raspeln. Spinat, Möhren, Eier und Chiasamen in einer Schüssel verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (28 cm Ø) bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Pro Puffer 2 EL Möhrenmasse in die Pfanne setzen und so insgesamt 8 Puffer formen. Die Küchlein von jeder Seite in 3 - 4 Min. goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Inzwischen für den Dip den Joghurt mit dem Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Puffer auf zwei Tellern anrichten und mit dem Dip servieren.