

Nr. 17: Hüttenkäse-Puffer

- pur oder mit Salatbeilage -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1	mittelgroße	Tomate	60 g
1	Teelöffel	Petersilie	5 g
3/4	Packung	Körniger Frischkäse	120 g
1	gehäufter Esslöffel	Vollkornmehl	30 g
1		Ei	60 g
1	Prise	Salz	1 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g
2	Esslöffel	Rapsöl	24 g

Zubereitung:

Tomate fein würfeln, Petersilie fein hacken und zusammen mit allen anderen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit wenig Öl in der Pfanne kleine Puffer backen.

Dazu passt bei größeren Portionen:
Gemüse der Saison oder ein frischer Salat

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	175 kcal
Eiweiß (Protein)	8,7 g
Fett	11,9 g
Kohlenhydrate	8,2 g