

SPAGHETTI-PUFFER (NICHT NUR) FÜR KINDER

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Spaghetti
- 1 Zwiebel
- 100 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 2 Eier
- 3 EL Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Muskat



zum Braten:

- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Koche die Spaghetti al dente und gieße sie ab. Schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel. Schäle die Möhren und die Zucchini und raspel sie fein.
2. Mische die Zwiebelwürfel, die Möhren- und Zuchiniraspel mit den Spaghetti. Rühre die Eier, Salz und Mehl unter. Würze nach Belieben mit Pfeffer und Muskat.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Gib jeweils 2-3 Esslöffel Spaghetti-Puffer-Teig hinein und brate sie von beiden Seiten goldgelb. Halte die fertigen Puffer bei 60°C im Ofen warm, bis alle Puffer fertig gebacken sind.

Nährwerte pro Portion: 342 kcal | KH 55,6 g | E 13,2 g | F 6,4 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem **Shop**.

