

Darmfreundliche Frühlings-Puffer



Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 2 Portionen:

Für die Soße:

- 1 ½ EL Walnussöl
- 80 g Feta
- 1 Prise Zucker
- 100 g Naturjoghurt (1,5 %)
- 50 ml Wasser
- Salz

Für die Puffer:

- 4 EL Rapsöl
- 300 g Zucchini
- 25 g geriebener Parmesan
- 2 frische Bio-Eier
- 20 g Dinkelmehl
- 1 Handvoll Minzblätter
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Zuerst die Puffer zubereiten. Hierfür die Zucchini gründlich waschen und fein raspeln. Die Minze ebenfalls waschen und klein schneiden. Geben Sie nun die Zucchini mit dem Mehl, den Eiern, der Minze und dem Parmesan in eine Rührschüssel. Verrühren Sie alles gründlich miteinander und würzen mit Pfeffer und Salz.

2. Erhitzen Sie in einer Pfanne 2 EL Rapsöl. Geben Sie mit einem Esslöffel je 4 Puffer hinein und backen diese bei mittlerer Hitzezufuhr aus. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier legen und austropfen lassen.

3. Anschließend die Küchlein nacheinander im übrigen Rapsöl ausbacken.

4. Für die Soße nun den Dill waschen und klein hacken. Vermengen Sie in der Rührschüssel 100 ml Wasser und den Joghurt miteinander. Den Feta hinzugeben, mit Pfeffer, Salz, Zucker und Walnussöl vermengen und pürieren. Geben Sie nun den Dill unter den Dip und richten die Puffer auf Tellern an. Die fertigen Zucchini-Taler mit dem Dip servieren und genießen.

Dieses tolle Gericht stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”*

