

Zucchini-puffer mit Haferflocken

Zutaten für 2 Portionen

1 Stück	Zwiebel	schälen, hacken
3 Stück	Knoblauchzehen	schälen, hacken
450g	Zucchini	Die Zucchini raffeln und mit der Zwiebel und dem Knoblauch in eine Schüssel geben.
140g	Haferflocken	
3 Stück	Eier	
150g	Feta-Käse	zerbröseln
1.5 EL	Vitalwürze rassig	Alle Zutaten zu der Gemüsemasse geben, gut vermengen. Falls der Teig zu flüssig ist, ein paar Haferflocken mehr dazugeben. Aus der Masse kleine Laibchen formen.
etwas	Öl oder Bratbutter	In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Mit einem Teller wenden.

Tipp: frische Kräuter unter den Teig mischen, mit beliebigen Dip z.B. **Chili-Mix** servieren.



Die verwendeten Vital-Cuisine-Gewürze:

Vitalwürze rassig