



## Low Carb Zucchini-Möhren-Puffer

### Zutaten für 8 Puffer:

250g Bio-Zucchini mit Schale  
150g Bio-Möhren, geschält  
50g Zwiebeln  
1 Ei  
60g Kartoffelfasern  
1 Teelöffel Guarkernmehl  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Nährwerte pro Puffer

2,9gKH/08,gF7  
2,4gEW/84Kcal

### Nährwerte pro Portion/3 Puffer

8,7gKH/2,4gF/  
7,2gEW/252Kcal

### Zubereitung:

01. Die Zucchini mit den Möhren und den Zwiebeln mit Hilfe einer Gemüsereibe oder einer Küchenmaschine fein raspeln.
02. Das geraspelte Gemüse sofort mit den restlichen Zutaten gründlich vermischen und anschließend 10 Minuten quellen lassen. Evtl noch einmal nachwürzen.
03. In einer großen Pfanne ausreichend Kokosöl auslassen.
04. Jeweils 3 bis 4 Handteller große Puffer auf mittlerer Stufe von beiden Seiten ausbacken. Die Puffer vorsichtig wenden, da sie leicht bröseln können.
05. Die fertigen Puffer auf einem Küchentuch kurz abtropfen lassen.

**Zu den Zucchini-Möhren-Puffern passt hervorragend ein frisches Tzatziki oder ein würziger Kräuterquark.**

**Guten Appetit!**

[www.ketometabolic.de](http://www.ketometabolic.de)