

Zucchini-Parmesan-Puffer

Zutaten für 4 Portionen:

240 g	Mehl
360 ml	Wasser
2	Eier
1	Zucchini
2 EL	Rapsöl
40 g	Parmesan
	Petersilie, Schnittlauch, Muskat, Salz

Zubereitung:

- Aus Mehl, Wasser, Eier, Kräutern und Gewürzen einen Pfannkuchenteig herstellen.
- Zucchini waschen, Strunk entfernen, raspeln. Zucchini geraspelt und Parmesan zu dem Pfannkuchenteig dazugeben und unterheben.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und viele kleine Pfannkuchen goldbraun ausbraten. Anschließend servieren.
- Dazu passt z. B. Kräuterquark.



Dieses Rezept enthält pro Person:

13 g Eiweiß, 11 g Fett, 44 g Kohlenhydrate, 334 Kcal

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Hamm-Kliniken - Reha-Klinik Park-Therme