



MOOD FOOD

Leckere Rezeptideen, die Deine Stimmung steigern lassen!

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln und Zwiebel schälen und reiben, Zucchini mit Schale ebenfalls reiben. Geriebenes Gemüse mit Eiern, Quark, Haferflocken und Gewürzen verrühren, ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer darin anbraten. Saure Sahne mit Meerrettich und Salz verrühren und mit dem Lachs zu den Puffern servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Kartoffeln
- 100 g Zucchini
- 1/2 Zwiebel (ca. 45 g)
- 1 Ei
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Rapsöl
- 50 g Räucherlachs
- 1 EL Saure Sahne 10% Fett
- Salz / Pfeffer
- Meerrettich



461 kcal
Kalorien



38 g
Kohlenhydrate



18 g
Fett



35 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe