

Zucchini-Quark-Puffer aus dem Backofen

Zutaten:

200 gr Zucchini

1 Ei

90 gr Quark

30 gr Mehl

1 TL Backpulver

Salz und Pfeffer

Nach Belieben die Lieblingskräuter

Zubereitung:

Diese leckeren Zucchini Puffer kommen direkt aus dem Ofen, ohne braten in der Pfanne mit viel Fett.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen und bereit stellen.

Die Zucchini waschen, abtrocknen und mit einer Reibe fein reiben und mit allen weiteren Zutaten vermischen. Ordentlich mit Pfeffer und Salz würzen und gggs. mit den Lieblingskräutern würzen.

Aus dem Teig 4 gleichgroße Kleckse auf das Backblech setzen, dabei auf genug Abstand achten.

Im Backofen für etwa 25 Minuten backen. Nach 20 Minuten einmal mit einem Pfannenwender umdrehen.

Die Puffer schmecken super zu Salat und frischem Brot. Man kann natürlich auch noch Schinkenwürfel, Tofu, anderes Gemüse oder Kartoffeln mit in den Teig geben. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Wir wünschen „Guten Appetit“

