

Porree-Möhren-Puffer

(ca. 10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
500 g	Porree
250 g	Möhren
50 g	Zwiebeln
2	Eier
	Jodsalz
	Pfeffer
50 g	Vollkornmehl oder -gries
	Rapsöl

So wird's gemacht:

- Porree waschen und in feine Streifen schneiden; in einen Topf mit Wasser geben und darin garkochen.
- In der Zwischenzeit Möhren und Zwiebeln schälen; Möhren reiben und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- Porree durch ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen; mit dem anderen Gemüse in eine große Schüssel geben.
- Eier, Gewürze und Mehl oder Grieß hinzufügen; alles vermischen bis eine homogene Masse entsteht.
- In einer Pfanne etwas Öl erhitzen; Masse portionsweise in die Pfanne geben und die 10 Puffer von beiden Seiten abbacken.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31



Verbraucherzentrale
Niedersachsen