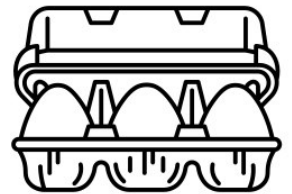




Puffer-Baukasten



Zutaten nach Geschmack
kombinieren / in Öl ausbacken




Basis

- rohes Gemüse , z.B. rote Beete, Kürbis, Steckrübe, Möhren.....(geraspelt)
- rohe oder gegarte Kartoffeln, gerieben
- gegarte Hülsenfrüchte, z.B. Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen
- gekochtes Gemüse
- gegartes Getreide, z.B. Hirse

Für die Bindung:

- Eier
- Paniermehl
- Haferflocken
- Flohsamenschalen
- trockenes Brot / Brötchen
- Mehl
- Hülsenfruchtmehle
- geschrotete Leinsamen

+ Gewürze

- Salz  , Pfeffer
- Paprika, Curry, Chili 
- Curcuma, Kreuzkümmel,.....
 - Knoblauch 
 - Muskatnuss
- frische, getrocknete oder gefrorene Kräuter
- Senf, Tomatenmark, Ajvar.....
 - u.a.

Beispiele:

- ger. Steckrübe + Ger. Kartoffeln + Eier + Mehl + Salz, Pfeffer
- gekochte Hirse + ger. Möhre + Knoblauch + Eier + Mehl + Salz, Pfeffer + Schnittlauch
- gekochte rote Linsen + Mehl + Curry + Salz, Pfeffer + Tomatenmark + Kräuter der Provence
- rote Beete + Feta + Toastbrot + Eier + Minze + Frühlingszwiebel
- Brokkoli + Süßkartoffel + Ei + Paniermehl + Salz, Pfeffer
- Knollensellerie + Kichererbsenmehl + Petersilie + Ei + Knoblauch + Zwiebel + Salz, Pfeffer

+ Extras

- Saaten oder Kerne, z.B. Sonnenblumenkerne , Kürbiskerne, Sesam, Nüsse
- geriebener Käse, z.B. Parmesan, Bergkäse, Emmentaler.....

