



Junior Slow

Karlsruhe e.V.

Zucchini - Kracher

Zutaten:

- 2 Mittelgroße Zucchini, geraspelt
- 4 Kartoffeln, geraspelt
- 2 Eier
- etwas Gries
- etwas Haferflocken
- Salz und Pfeffer
- 1 Becher Schmand
- Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

In einer großen Schüssel die geraspelten Zucchini und Kartoffeln mit den Eiern vermischen. Gries und Haferflocken dazugeben bis ein mittelfester Teig entsteht. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, zum Teig geben und alles ca. 10 min. ziehen lassen.

Den Teig anschließend in einer Pfanne mit etwas Öl zu kleinen Küchlein ausbacken.

Auf die heißen Küchlein einen Kleks Schmand geben und einige geröstete Sonnenblumenkerne obendrauf verstreuen.

Tipp!

Super dazu passt eine Sauce aus Joghurt und/oder Quark mit frischen Kräutern.