

## Knusprige Hafer-Karotten-Puffer

Zutaten für 4 Personen

200 g Haferflocken  
100 g Ei  
300 g Magerquark oder körniger Frischkäse  
150 g Karotten, fein geraspelt  
60 g Cashewkerne, grob gehackt  
100 g TK-Spinat, grob geschnitten  
5 g Salz  
0,5 g Chiliflocken  
20 g Kräuter, frisch (Petersilie, Zitronenmelisse)  
30 g Rapskernbratöl



### Zubereitung

Die Haferflocken mit allen Zutaten kräftig vermengen bzw. verkneten, würzen und 10 Minuten quellen lassen.

Aus der Karottenmasse Puffer formen und diese in Rapskernbratöl goldgelb von beiden Seiten braten.

Die Hafer-Karotten-Puffer können warm mit einem Gemüse Ragout oder Salat und kalt als Burger und als Snack mit Dip verzehrt werden.

**Unsere Dienstleistungen, weitere Infos und Rezepte sowie Videos unter**  
**[www.frontcooking-academy.de](http://www.frontcooking-academy.de)**