



Hafer-Möhren-Puffer an Blattsalat



Leicht ⌚ ca. 30 Min.





Zutaten | 1 Portion

Blattsalat nach Belieben
1 große Möhre
25 g Käse
40 g Haferflocken
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Rapsöl
1 EL Walnussöl
1-2 EL milder Essig
1 TL Honig
etwas Senf
Salz, Pfeffer, Muskat

Nährwerte pro Portion

kcal	420
Fett	27 g
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe,	5 g
davon 1,5 g Beta	
Glucan	
Salz	2,5 g

Zubereitung

Salat waschen und trocken schleudern. Die Möhre schälen und grob raspeln, Käse fein reiben. Haferflocken mit heißer Brühe übergießen und mit Möhren und Käse mischen. Mit feuchten Händen 4 flache Puffer formen. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Puffer darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Aus Walnussöl, Essig, Honig und 1/2 TL Senf ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Dressing mischen und mit den Hafer-Möhren-Puffern servieren.