



1A+1B

Kartoffel-Zucchini-Pfannkuchlein mit Kräuter dip



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die kalte Brühe mit dem Inhalt des Beutels Kartoffelpüree mischen. Gut schütteln. Dann den geriebenen Zucchini zusammen mit etwas Chiliflocken unter das Kartoffelpüree mischen. Das Öl in einer Pfanne mit guter Antihaftbeschichtung erhitzen und drei kleine Pfannkuchlein aus der Masse formen. Die Pfannkuchlein auf beiden Seiten goldbraun braten.
- 2 Den Quark mit den frischen Kräutern vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pfannkuchlein mit dem Kräuterdip servieren.

Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- ☐ 100 g Zucchini, geraspelt (gut abtropfen lassen)
- ☐ 1 EL magerer Quark
- ☐ 1 EL frische Kräuter, fein gehackt (Dill, glatte Petersilie, Minze)
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 100 ml kalte Brühe
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	238 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	11 g
Eiweiß	23 g

Weitere kohlenhydratarmer rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at