Fachstelle Ernährung bei ADHS

Wichtiger Hinweis: Passen Sie bitte die Rezepte Ihrer jeweiligen Phase in der Ernährungstherapie und Ihrer individuellen Verträglichkeit an.

Kartoffel-Rüebli-Puffer

Für die Eliminationsphase/Weglassphase geeignet

Ohne Weizen, ohne Eier

500 g Kartoffeln mehligkochend
200 g Rüebli und/oder Zucchini
1 Schalotte
60 g Dinkelmehl
1 TL Salz,
Pfeffer, Muskatnuss
Petersilie und Majoran gehackt
2 EL Rapsöl

Zubereitung
Kartoffeln und Rüebli schälen. Beides an der Rohkostraffel fein reiben und in ein Sieb geben und den Saft ausdrücken.

Die Schalotten klein schneiden und dazu geben. Rüebli, Kartoffeln, Schalotten, Mehl, Kräuter und die Gewürze mischen.

Die Masse portionenweise ins heisse Rapsöl geben, flachdrücken und beidseitig ca. 5-8 Minuten knusprig braten (je nach Grösse). Sofort servieren.

Wichtig
Diese Puffer nicht im Voraus zubereiten, sie werden sonst pampig!

Tipp
Dazu passet die Mandeljoghurt-Dipsauce und ein grüner Salat.