

Keto-Hähnchenpuffer mit Gemüse

Herzhafte Hähnchen-Gemüse-Puffer aus dem Ofen oder der Heißluftfritteuse — saftig innen, knusprig außen, perfekt als ketogene Hauptmahlzeit oder für Kinder.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 30 Min
- Vorbereitung: ca. 15 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Keto-Hähnchenpuffer mit Gemüse

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Mixer / Küchenmaschine	Zum Zerkleinern der Masse
Heißluftfritteuse oder Ofen	Beides möglich
Backpapier	Puffer darauf setzen
Löffel	Zum Formen der Puffer
Pinzel	Zum Einfetten

Zutaten

Zutat	Menge
Hähnchenbrustfilet	300 g
Zucchini	50 g
Karotte	50 g
Ei	1 Stück
Natron	1/2 TL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Olivenöl	1 EL (zum Einfetten)

Schritt-für-Schritt

1. Zucchini und Karotte grob raspeln, Hähnchenbrustfilet in kleine Stücke schneiden.
2. Alles im Mixer zu einer homogenen Masse verarbeiten.
3. Ei, Natron, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermengen.
4. Mit einem Löffel kleine Puffer formen, auf Backpapier setzen und mit Öl bepinseln.
5. In der Heißluftfritteuse bei **180 °C** ca. **15 Minuten** backen, bis sie goldbraun sind.
6. Alternativ im Ofen bei **200 °C** ca. **20 Minuten** garen.

Tipps & Variationen

- Perfekt zum Abendessen oder als Fingerfood für Kinder.
- Für extra Würze: Knoblauchpulver oder Paprika zum Teig geben.
- Mit einem Joghurt-Kräuter-Dip servieren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 6).