

Mozzarella-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip

Knusprige Zucchini-Puffer mit herzhaftem Mozzarella und einem erfrischenden Kräuterdip — perfekt als leichter Snack, Vorspeise oder Low-Carb-Beilage.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 25 Min
- Vorbereitung: ca. 10 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Mozzarella-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Reibe / Food Processor	Zucchini raspeln
Pfanne	Zum Ausbraten der Puffer
Schüssel	Zum Vermengen der Zutaten
Küchentuch	Zum Ausdrücken der Zucchini

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
mittelgroße Zucchini	1 Stück
Mozzarella	100 g
Ei	1 Stück
Mandelmehl	2 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack
Öl zum Braten	nach Bedarf
Für den Dip:	
Joghurt	100 g
Zitronensaft	1 TL
Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)	nach Belieben

Schritt-für-Schritt

1. Zucchini grob raspeln, salzen und 5 Min. ziehen lassen, dann gut ausdrücken.
2. Mit Ei, Mandelmehl, geriebenem Mozzarella, Salz und Pfeffer verrühren.
3. In heißem Öl in der Pfanne kleine Puffer formen und von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Für den Dip: Joghurt mit Zitronensaft und gehackten Kräutern verrühren.
5. Die Puffer mit dem Dip servieren — warm oder kalt ein Genuss.

Tipps & Variationen

- Zucchini unbedingt gut ausdrücken, sonst werden die Puffer zu weich.
- Mit Kichererbsenmehl statt Mandelmehl experimentieren.
- Für extra Crunch: geriebenen Parmesan untermischen.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 34).