



Gemüsepuffer mit Joghurtdip

Gesundheitliche Vorteile:

- **Kartoffeln** sind eine gute Quelle für komplexe Kohlenhydrate, die den Körper mit langanhaltender Energie versorgen. Sie enthalten zudem Vitamin C, das das Immunsystem stärkt, und Kalium, das zur Regulierung des Blutdrucks beiträgt.
- **Karotten** sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird und zur Erhaltung der Augengesundheit beiträgt. Sie enthalten außerdem Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.
- **Zucchini** sind kalorienarm und liefern eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralstoffen, darunter Vitamin C und Kalium. Sie unterstützen das Immunsystem und die Herzgesundheit.
- **Eier** sind eine hervorragende Quelle für hochwertiges Protein und enthalten alle essenziellen Aminosäuren. Sie liefern zudem Vitamin D und Cholin, das wichtig für die Gehirnfunktion ist.
- **Naturjoghurt** liefert probiotische Kulturen, die die Darmgesundheit unterstützen, sowie Kalzium und Protein, die zur Knochengesundheit beitragen.
- **Frische Kräuter** wie **Petersilie** oder **Schnittlauch** sind reich an Vitaminen und Antioxidantien, die die Gesundheit fördern und zur Entgiftung des Körpers beitragen.

Diese Gemüsepuffer mit Joghurtdip sind eine schmackhafte und gesunde Möglichkeit, eine Vielzahl an frischem Gemüse in eine sättigende Mahlzeit zu integrieren. Sie sind reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Proteinen und eignen sich perfekt als leichtes Mittag- oder Abendessen.



Gemüsepufer mit Joghurtdip

Zutaten (4 Portionen)

Für die Gemüsepufer

- 2 Kartoffeln (ca. 300 g)
- 2 Karotten (ca. 150 g)
- 1 Zucchini (ca. 200 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- 3 EL Vollkornmehl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl

Für den Joghurtdip

- 200 g Naturjoghurt (oder pflanzliche Alternative)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Gemüse vorbereiten

- Kartoffeln und Karotten schälen und mit der Zucchini grob reiben. Die Zwiebel fein hacken. Das geriebene Gemüse in ein Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken.

Teig zubereiten

- In einer großen Schüssel das geriebene Gemüse mit den Eiern, dem Mehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver vermengen, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.

Puffer anbraten

- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Mit den Händen kleine Puffer formen und in die Pfanne geben. Die Puffer bei mittlerer Hitze von beiden Seiten etwa 3–4 Minuten goldbraun braten.

Joghurtdip zubereiten

- Für den Dip den Naturjoghurt mit gehacktem Knoblauch, Zitronensaft, frischen Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.

Servieren

- Die heißen Gemüsepufer mit dem erfrischenden Joghurtdip servieren.

Nährwerte pro Portion: 275 kcal, 31 g Kohlenhydrate, 13 g Protein, 11 g Fett