

Kartoffelpuffer

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit 15 Minuten

Schwierigkeit einfach

Zutaten

1000 g Kartoffeln
2 Eier
2 große Zwiebeln
2 EL Hanfprotein
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 EL Kokosöl
800 g Apfelmus



Zubereitung

Kartoffeln schälen und grob reiben. Die Zwiebel ebenfalls schälen und dazureiben. Eier, Hanfprotein, Salz und Pfeffer unter die Kartoffel-Zwiebel-Mischung rühren. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und pro Puffer etwa 3 Esslöffel der Masse hineingeben und vorsichtig flach drücken. Mit einem Pfannenwender nach zwei bis drei Minuten vorsichtig wenden und beidseitig goldbraun backen. Den Vorgang wiederholen, bis die Kartoffelmasse aufgebraucht ist. Mit Apfelmus servieren.