



Karottenpuffer mit Apfel

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Karotten
- 2 Kohlrabiknollen
- 6 Eier
- ca. 100 g Kokosmehl
- 2 Äpfel
- Salz, 1 TL Muskat, 2 TL Zimt
- Zitronensaft
- Ghee (Butterschmalz) zum Braten



Zubereitung:

Die **Karotten** putzen und waschen. Die **Kohlrabi** schälen und vierteln oder achteln. Beide Gemüse fein reiben, am besten mit einer **Küchenmaschine**. Die **6 Eier** zu dem geriebenen Gemüse geben und gründlich verrühren. Nun das Ganze mit dem **Kokosmehl** leicht binden, so dass die Rohmasse nicht mehr flüssig ist. Dabei solltet ihr das Kokosmehl nur in kleinen Portionen zugeben und immer wieder verrühren. Nur so viel Kokosmehl zugeben, dass die Masse nicht zu trocken wird! Nun mit **Salz, Muskat und Zimt** würzen.

2 EL **Ghee** in einer **Pfanne** schmelzen und bei nicht zu starker Hitze die Puffer einzeln ausbacken. Dazu jeweils einen Löffel der Rohmasse in die Pfanne geben und mit dem Pfannenwender leicht andrücken, so dass handtellergroße Puffer entstehen. Je nach Größe der Pfanne entstehen so 3 bis 6 Puffer je Durchgang. Nach 2 bis 3 Minuten wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldbraun anbraten. Dabei immer wieder Fett zugeben, damit die Puffer nicht anbrennen. Aus der gesamten Masse solltet ihr 24 Puffer backen.

Die **Äpfel** schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Jeden Apfel in sechs Scheiben schneiden und mit **Zitronensaft** beträufeln. Dadurch verhindert ihr, dass die Äpfel braun werden. Alternativ könnt ihr die Apfelscheiben auch noch in der Pfanne kurz anbraten.

Zum Servieren könnt ihr die Puffer mit den Apfelscheiben zu kleinen Türmchen anrichten - fertig!