



Pastinaken- Rote Bete- Puffer

6 Portionen



Gemüse
waschen und
putzen.

Gemüse fein
raspeln, restliche
Zutaten hinzu-
geben, Puffer
formen und in Öl
braten.



Frühstücksbox-Rezept: Winter

Zutaten:

3 Pastinaken

2 Rote Bete

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 Eier

2 EL Dinkel-Vollkornmehl

Salz und Pfeffer

Rapsöl

Zubereitungszeit: 20 Min.

Bratzeit: 5 - 7 Min.



Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022.
Projektteilnehmerin: Sarah Heimann

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.