

## Low Carb Blumenkohlpuffer

### *Zutaten für eine Person*

**Kurteilnehmer:** Tagesmengen beachten

- 1 Blumenkohl, frisch
- 3 Eier
- 250 g Magerquark
- Gewürze: Curry, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Kräuter nach Geschmack

### Zubereitung

- Den frischen Blumenkohl putzen und sehr klein hacken. Nun die Eier, den Quark und die Gewürze hinzugeben und die Masse gut durchmischen.
- Anstatt die Blumenkohlpuffer in der Pfanne zu erhitzen, nutzen wir lieber den Ofen. Das ermöglicht eine fettärmere Zubereitung, da wir auf das Öl in der Pfanne verzichten können. Dann mit der Hand oder einem Löffel kleinere Portionen entnehmen und auf einem Backblech zu kleinen, flachen Puffern formen. Diese Puffer bei ca. 180 Grad (Umluft) so lange backen, bis sie schön gebräunt sind – das dauert, je nach Ofen, zwischen 10 und 20 Minuten. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- Servieren lassen sich die leckeren Puffer beispielsweise mit **Tzatziki** aus **Skyr** oder, wer es fruchtig macht, mit gedünstetem Apfel.