Quinuffer – knusprige Quinoa-Puffer

FAIR KICKT

Zutaten

Für ca. 4 Portionen:

- 250 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 TL Rosmarin
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Mehl
- ½ TL Salz
- Etwas Pfeffer

Superkräfte



Zubereitung

- Quinoa gründlich waschen und nach Packungsanleitung kochen.
- Gekochte Quinoa etwas abkühlen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Quinoa mit Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Mehl, Salz und Pfeffer vermischen.
- Aus der Masse kleine, flache Puffer formen.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
- Quinuffer von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.

TIPP: Wenn die Masse noch zu weich ist, einfach etwas mehr Mehl dazugeben. Dazu passt ein frischer Joghurt-Dip oder Hummus.