Gebackene Protein-Puffer

Knusprige, herzhafte Puffer - aussen goldbraun, innen weich und voller Energie. Ein heisser Ofen und genügend freie Oberfläche sorgen dafür, dass die Zutaten rösten statt dämpfen. Genau das bringt Farbe, Tiefe und eine deutlich bessere Textur. Das Rezept ist auf 4–6 Personen ausgelegt und bleibt trotz kräftigem Geschmack alltagstauglich. Die Arbeitsschritte sind bewusst so aufgebaut, dass sich Vorbereitung und Garzeit gut überschneiden. Wer das Gericht vorbereiten möchte, kann Gemüse, Sauce und weitere Komponenten bereits vorab bereitstellen. Die eigentliche Garphase bleibt dann kurz und kontrollierbar, was besonders bei mehreren Portionen hilft.

4–6 Portionen | 50 Min. | 22 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 240 g Kichererbsen (gekocht)
- 60 g Haferflocken
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 EL Sojamehl
- 1 TL Kreuzkümmel
- Öl, Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Gemüse fein raspeln.

02 Mit Kichererbsen, Haferflocken und Gewürzen vermengen und sorgfältig abschmecken.

03 Puffer formen und auf Backpapier bei 200 °C 25 Minuten backen.

04 Mit Dip oder Salat servieren und möglichst frisch auf den Tisch bringen.