

## Rezept: Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Apfelmark (4 Portionen)

---

### Zutaten Apfelmark

1 kg Äpfel  
150 ml Wasser  
Zimt nach Geschmack



vegan

### Zutaten Kartoffel-Zucchini-Puffer

700 g Kartoffeln, festkochend  
300 g Zucchini  
160 g Zwiebeln  
60 g Dinkelvollkornmehl  
60 g Haferflocken (zart)  
Salz und Pfeffer  
Muskatnuss (gerieben) nach Geschmack  
Rapsöl

### Zubereitung Apfelmark

1. Die Äpfel gründlich waschen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden.
2. Apfelstückchen mit Wasser in einen Topf geben, langsam zum Kochen bringen und unter Rühren so lange sanft köcheln lassen, bis die Apfelstückchen zu Mus zerfallen sind.
3. Nach Geschmack mit etwas Zimt abschmecken.

## Zubereitung Kartoffel-Zucchini-Puffer

1. Die Zucchini waschen und beide Enden abschneiden.
2. Die Kartoffeln und die Zwiebeln schälen.
3. Kartoffeln und Zucchini auf einer Reibe grob raspeln, in ein Sieb geben und das Wasser abtropfen lassen. Eventuell dafür mit einem Löffel vorsichtig etwas nachdrücken.
4. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
5. Abgetropfte Kartoffel-Zucchini-Raspeln in eine große Schüssel geben, mit Zwiebelwürfeln, Dinkelvollkornmehl, Haferflocken, Salz, Pfeffer und gegebenenfalls geriebener Muskatnuss vermengen.
6. Backofen auf 180 Grad Heißluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und dünn mit Rapsöl bestreichen.
8. Nun mit den Händen aus dem Kartoffel-Zucchini-Teig Kugeln formen, auf das Backblech legen und vorsichtig flach drücken.
9. Im Backofen circa 25 bis 30 Minuten backen.
10. Die Puffer mit dem Apfelmark servieren.

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)