

Yacon-Apfelpuffer

mit Vanillesauce



Zutaten für 4 Personen

700	g	Yaconwurzel
400	g	Äpfel
2	Stk.	Ei(er)
3	EL	Dinkel-Vollkornmehl , gehäuft
1	Prise	Salz
1	Päckchen	Vanillezucker
2	EL	Zucker
1	Prise	Zimt
1	EL	Bratöl , zum Anbraten
		Kompott oder Fruchtmus

Zubereitung

Yacon schälen, Äpfel vierteln, entkernen und dann beides raspeln oder reiben. Zero-Waste-Tipp: Den Saft der Apfelraspeln am besten in einem Glas auffangen und gleich frisch genießen.

Die Raspeln ausdrücken und miteinander vermengen. Ei, Salz & Mehl begeben und gut durchmischen.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus der Mischung kleine Puffer formen und beidseitig etwa 4 Minuten lang anbraten. Zimt, Zucker und Vanillezucker vermischen und die fertigen Puffer damit bestreuen. Warm mit Kompott oder Fruchtmus genießen!

Rezept aus <https://www.biohof.at/rezepte/Yacon-Apfelpuffer-265>