

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Haferflockenpuffer

4 Eier (Gr. L)

trennen,

30 g Roggenmehl

mit

150 cm<sup>3</sup> Milch (1,5%)

den Eigelben und

jod. Meersalz, Pfeffer schwarz

zu einem Teig verrühren,

200 g Haferflocken

und

50 g Sonnenblumenkerne

dazugeben und

– 10 Min.–

ausquellen lassen.

Das Eiweiss steif schlagen und

unter den Teig heben und

hinzufügen, in

12 Haferflockenpuffer braten.

Schnittlauchröllchen

ungeh. Pflanzenmarg.

Dazu: Kräuterjoghurtsauce

Gesamt: 1500, 4 kcal : 12 = 125 kcal (je 2 Ei)

: 24 = 63 kcal (je 1 Ei)