

Kartoffelpuffer

für 2 Personen

ca. **11,37 €**

		<u>Preis</u>
1.500 g Bio-Kartoffeln		7,50 €
100 g Zwiebel	= 2,0 Zwiebeln	0,20 €
2 Eier (Freiland)		0,40 €
10 g Salz	= 2,0 gestr. TL (verschiedene Salzsorten und Würzstärke beachten)	0,05 €
100 g Bio-Kokosöl	(oder anderes Öl zum Braten)	2,99 €
100 g Roh-Rohr-Zucker		0,15 €
2 g Zimt		0,08 €

Kartoffeln und Zwiebeln schälen; ca. 70% der Kartoffeln fein hobeln; den Rest reiben.
Ca. 30% vom Saft entfernen, dann Kartoffel-Teig mit den Eiern und Salz vermischen.
Tiegel mit reichlich Öl heiß werden lassen (Ceranfeld = Stufe 2)
Ein gehäufte Esslöffel Masse ergibt 1 Fladen (Kartoffelpuffer).

Verzehr: Mit Zucker und Zimt; dazu Apfelmus (wie bei Eierkuchen).
Oder aber mit Konfitüre oder auch Ketchup - je nach Geschmack.

Eierkuchen

für 2 Personen

ca. **5,06 €**

		<u>Preis</u>
250 g Weizen-, Dinkel- und/oder Buchweizen-Mehl		0,78 €
100 g Roh-Rohr-Zucker		0,15 €
0,5 l Bio-Vollmilch (3,5%)	oder auch saure Milch	0,50 €
2 Eier (Freiland)		0,40 €
1 g Salz	= 1 Priesse	0,01 €
etwas Vanille		
etwas Zimt		
100 g Bio-Kokosöl	(oder anderes Öl zum Braten)	2,99 €
100 g Roh-Rohr-Zucker		0,15 €
2 g Zimt		0,08 €

Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Mixer gut durchmischen (schlagen).

Tiegel mit reichlich Öl heiß werden lassen (Ceranfeld = Stufe 2)
Teig in Tiegel gießen, so dass die Tiegelfläche voll ausgefüllt ist.
Ist die 1. Seite goldbraun gebraten, dann den Eierkuchen wenden.

Verzehr: Mit Zucker und Zimt; dazu Apfelmus (wie bei Kartoffelpuffer).
Oder aber mit Konfitüre oder auch Früchten - je nach Geschmack.