

## Mücver-Zucchini Kroketten

**i** Die Zucchini überzeugt nicht nur in ihrem sensationellen Geschmack, sondern auch mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen und Nährwerten. So beinhaltet die Zucchini reichlich Vitamin C und Kalium, was wichtig für Immunsystem und Zellen ist. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Zucchini aufgrund des sehr geringen Kohlehydratanteils den Blutzucker stabil hält und für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt.

### Zutaten für 4 Personen

- 400 g Zucchini
- ½ frische grüne Chilischote, entkernt und fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ EL Olivenöl
- ½ EL Backpulver
- Salz
- 100 g Vollkornmehl
- 1 EL Curry
- Öl zum Braten

Zucchini, Chili, Zwiebel, Knoblauch, Curry und Olivenöl gut vermischen. Zum Schluss das Backpulver mit dem Mehl mischen und zusammen mit dem Salz unterrühren. Mit gut bemehlten Händen 16 tischtennisballgroße Kugeln formen und leicht flach drücken. In heißem Öl von allen Seiten goldbraun ausbacken und das überschüssige Öl auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

*Zubereitungszeit: 55 min.*

*Nährwertangaben pro Portion:*

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
132	5 g	2 g	25 g



**Tipp:** Servieren Sie die Zucchini Kroketten mit einem Joghurt-Kräuter-Dip. Auch eignen sich die Kroketten als Hauptspeise und als Snack.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/LRKHBMN>