



Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

4 Stk.	Mittelgroße Karotten
0.25 Stk.	Zucchini
1	Ei
100 g	Joghurt
3 EL	Frische Schnittlauchröllchen
2 EL	Kokosflocken
55 g	Dinkelvollkornmehl
3 EL	Sesamöl
0.25 TL	♦ Zimt gemahlen
1 TL	♦ Curry Powder
1 Prise	♦ Meersalz jodiert grob

Zucchini-Curry-Schmarrn

⌚ 30—40 Min   

Zubereitung

- 1 Karotten und Zucchini fein reiben.
- 2 Ei, Joghurt, Meersalz, Schnittlauch, gemahlenen Zimt, Curry Pulver und Kokosflocken vermischen und mit dem geraspelten Gemüse vermengen. Mehl zugeben und rühren, bis eine homogene Masse entsteht.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse gleichmäßig darin verteilen.
- 4 Den Schmarrn auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Danach mit einem Messer oder Löffel in mundgerechte Stücke zerteilen, auf Tellern anrichten und genießen.

