

# Goldene Süßkartoffel-Puffer mit Mandelmehl und fermentierten Gurken

Proteinreiche Puffer mit reduzierter Süßkartoffel, Mandelmehl und Leinsamen ergeben eine blutzuckerfreundliche Mahlzeit. Knusprig, sättigend und perfekt ausgewogen.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 12 min

Gesamt: 27 min

Portionen: 1

GL 10.8 / GI 22

## Zutaten

**Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat**

Süßkartoffel, geschält und gerieben

**Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar** mittelgroße Eier

**Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response** eingelegte Gurke, in Scheiben geschnitten

**Low glycemic impact; adds aromatic flavor** weiße Zwiebel, fein gewürfelt

**Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact** Mandelmehl

**Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption** gemahlene Leinsamen

**Healthy cooking fat; zero glycemic impact** Avocadoöl oder Kokosöl zum Braten

**Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity** Knoblauchzehe, fein gehackt

[logifoodcoach.com/recipes/goldene-suesskartoffel-puffer-mit-mandelmehl-und-fermentierten](https://logifoodcoach.com/recipes/goldene-suesskartoffel-puffer-mit-mandelmehl-und-fermentierten)

**For seasoning; no glycemic impact** Meersalz

---

**Enhances nutrient absorption; no glycemic impact** schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

---

**Adds smoky depth; no glycemic impact** geräuchertes Paprikapulver

---

**Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity** Kurkumapulver

---

**Pinch for warmth; no glycemic impact** gemahlene Muskatnuss

---

**Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption** Sauerrahm oder griechischer Joghurt mit vollem Fettgehalt zum Servieren

## Anleitung

---

### Step 1

Wasche die Süßkartoffel gründlich unter kaltem fließendem Wasser und schäle sie dann mit einem Gemüseschäler vollständig. Reibe die geschälte Süßkartoffel mit den großen Löchern einer Kastenreibe und sammle die Raspel in einer mittelgroßen Schüssel. Nimm die geriebene Süßkartoffel in deine Hände oder wickle sie in ein sauberes Küchentuch und drücke sie fest aus, um überschüssige Feuchtigkeit zu entfernen – das hilft den Puffern, beim Braten schön knusprig zu werden.

### Step 2

Schäle die weiße Zwiebel und schneide sie in sehr kleine, gleichmäßige Würfel, damit sie sich gut in den Puffern verteilt. Gib die gewürfelte Zwiebel zu der geriebenen Süßkartoffel in die Schüssel. Schäle die Knoblauchzehe, hacke sie fein und gib sie ebenfalls dazu. Rühre kurz um, damit sich die Aromaten mit der Süßkartoffel vermischen.

### Step 3

Schlage beide Eier direkt in die Schüssel zur Süßkartoffelmischung und verquirl sie gründlich mit einer Gabel, sodass die Eier alle Gemüseraspel umhüllen. Gib das Mandelmehl und die gemahlene Leinsamen dazu und rühre kräftig mit der Gabel, bis die trockenen Zutaten vollständig eingearbeitet sind und keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Der Teig sollte eine zusammenhängende, leicht dickflüssige Konsistenz haben.

#### Step 4

Würze den Teig mit Meersalz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer, geräuchertem Paprikapulver, Kurkumapulver und einer kleinen Prise Muskatnuss. Vermische alles gründlich, bis die Gewürze gleichmäßig verteilt sind und der Teig durch das Kurkuma eine einheitliche goldene Farbe hat. Lass die Mischung 3-4 Minuten ruhen, damit die Leinsamen und das Mandelmehl Feuchtigkeit aufnehmen und die Zutaten binden können – so wird der Teig stabiler.

#### Step 5

Erhitze eine beschichtete Pfanne oder eine gut eingebrannte Gusseisenpfanne bei mittlerer Hitze und gib das Öl hinein. Schwenke die Pfanne, damit der gesamte Boden gleichmäßig bedeckt ist. Warte, bis das Öl schimmert und heiß aussieht, aber nicht raucht – das ist die perfekte Temperatur für eine knusprige Außenseite ohne Anbrennen.

#### Step 6

Nimm mit einem großen Esslöffel etwa 2-3 Esslöffel Teig pro Puffer auf und gib ihn in die heiße Pfanne. Lass zwischen den einzelnen Puffern ausreichend Platz. Drücke jeden Teighaufen mit der Rückseite des Löffels vorsichtig flach zu einem runden Fladen von etwa einem halben Zentimeter Dicke. Brate nur 2-3 Puffer gleichzeitig, um die Pfanne nicht zu überfüllen – das würde die Temperatur senken und zu matschigen statt knusprigen Puffern führen.

#### Step 7

Lass die Puffer 3-4 Minuten ungestört braten, bis die Ränder fest und trocken aussehen und die Unterseite eine tiefe goldbraune Kruste entwickelt hat. Schiebe vorsichtig einen dünnen Pfannenwender unter jeden Puffer und wende ihn mit einer geschmeidigen Bewegung. Brate die zweite Seite weitere 2-3 Minuten, bis sie dieselbe goldene Farbe und knusprige Textur erreicht hat. Lege die fertigen Puffer auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller, um überschüssiges Öl abtropfen zu lassen.

## Step 8

Brate den restlichen Teig portionsweise weiter und gib bei Bedarf zwischen den Durchgängen einen kleinen Schuss Öl in die Pfanne, um die Antihafwirkung zu erhalten. Halte die fertigen Puffer auf einem Servierteller warm, während du die restlichen Portionen zubereitest. Richte die heißen Puffer auf einem Servierteller zusammen mit den eingelegten Gurkenscheiben an. Für eine bessere Blutzuckerkontrolle und zusätzliche Cremigkeit gib auf jeden Puffer einen großzügigen Klecks Sauerrahm oder griechischen Joghurt. Serviere sofort, solange die Puffer heiß und am knusprigsten sind, und genieße den Kontrast zwischen den warmen, herzhaften Puffern und den kühlen, würzigen Gurken.