

## Broccoli-Käse-Puffer für 4 Personen



500g Broccoli  
100 g Emmentaler

2 Knoblauchzehen  
eine Handvoll Cashewkerne

Ei  
250 g Quark

Eine Prise Muskatnuss  
Salzen und pfeffern.

und  
auf kleinster Einstellung der Reibe zerkleinern.  
Beim Broccoli kann auch der Strunk dabei sein.  
pressen,  
grob zerkleinern.

In einer Schüssel das  
mit  
vermengen und Broccoli und Käse, Knoblauch und  
Cashewkerne dazugeben.

Die Masse mit der Hand verkneten.

darüber streuen und den Teig

Die Masse für einen Puffer mit einem Esslöffel großzügig  
aus der Schüssel nehmen und Häufchen auf ein mit Backpapier  
ausgelegtes Backblech geben. Mit dem Löffel flach drücken, so  
ca. 1 cm hoch.

Den Ofen auf 170° Umluft stellen und die Puffer  
ca. 30 Min. backen.

Wenn sie leicht braun sind, sind sie fertig.

Die Puffer schmecken sehr gut mit einem Klecks saure Sahne.