

## ZUCCHINI PANCAKES / ZUCCHINI PUFFER



Catégorie: Plats principaux végétariens

Créée le 2017-08-22

Qualifié par Supercook DE  
Proposé par bosquesnegros  
Temps total de préparation:  
01:12 Minutes

### LISTE DES INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

<b>2-3 pièce(s)</b>	courgettes
<b>120 gramme(s)</b>	Flour, spelt or wheat
<b>6 cuillère(s) à soupe</b>	crème fraîche liquide
<b>6 cuillère(s) à soupe</b>	lait
<b>2 pièce(s)</b>	oeufs
<b>1 cuillère(s) à café</b>	sel
<b>1 pincée</b>	poivre
<b>3 cuillère(s) à soupe</b>	graines de tournesol
<b>3 cuillère(s) à soupe</b>	coconut fat

### PRÉPARATION - ÉTAPE PAR ÉTAPE

Pour voir la recette complète, s'il vous plaît vous connecter à votre [profil d'utilisateur](#).