

# Gefüllte Champignons



**ISS BUNT BLEIB GESUND**

Rezepte zum schlank werden  
und schlank bleiben!

## ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Ricotta mit Oregano, einem Spritzer Zitronensaft und ca. zwei Drittel von dem Parmesan gut vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Die Stiele der Pilze entfernen. Die Pilzunterseite mit etwas Olivenöl bepinseln und die Pilze mit der Ricottacreme befüllen. Den restlichen Parmesan darüber verteilen.
4. Die gefüllten Köpfe auf ein Backblech mit Backpapier geben. Das Ganze für ca. 15 Minuten in den Ofen schieben.
5. Die Pilze aus dem Ofen nehmen und mit frischer Petersilie garniert servieren.

## ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 430 g Champignons
- 200 g Ricotta, fettarm
- 2 1/2 EL Parmesan 30 % Fett
- 2 TL Olivenöl
- 2 TL Petersilie, gehackt
- Oregano
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer



397  
Kalorien



9 g  
Kohlenhydrate



16 g  
Fett



54 g  
Eiweiß



8 g  
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur  scout