



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH - PROTEIN - 1 PORTION

HERZHAFTE MUFFINS MIT CHAMPIGNONS

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln.
3. Die Champignons putzen und klein schneiden. Die Zucchini grob raspeln.
4. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einsprühen und das vorbereitete Gemüse ca. 5 Minuten andünsten. Dann abkühlen lassen, den Feta zerbröseln und hinzufügen.
5. Eiklar, Quark, Backpulver und Mehl zusammen vermischen, den Pfanneninhalte und die Hälfte des Basilikums hinzufügen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
6. Den Teig in die Silikon Muffinförmchen verteilen und je nach Größe ca. 15-20 Minuten ausbacken.
7. Die fertigen Muffins mit dem restlichem Basilikum bestreuen und servieren.

ZUTATEN

150 g Champignons
150 g Zucchini
50 g Feta, 9 % Fett
0,5 Zwiebel
0,5 TL Knoblauch, gehackt
1 Eiklar
50 g Dinkelvollkornmehl
75 g Magerquark
1 EL Basilikum, gehackt
2 EL Gemüsebrühe
0,5 TL Backpulver
Salz
Pfeffer



433
Kalorien



49 g
Kohlenhydrate



36 g
Eiweiß



7 g
Fett



10 g
Ballaststoffe