



Rezept der Woche

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

LOW-CARB - 1 PORTION

KÄSEMUFFINS MIT KRÄUTERN

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Die Zucchini fein raspeln und das Wasser durch ein Sieb ausdrücken.
3. Die Schalotte schälen und würfeln.
4. Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Oregano und Petersilie würzen.
5. Den Teig in die Muffintüten füllen und für ca. 20 Minuten im Ofen backen.

ZUTATEN

250 g Zucchini
2 Eier
1 Eiklar
30 g Gouda, light, gerieben
20 g Dinkelmehl, Type 630
1 Schalotte
Salz
Pfeffer
Oregano
Petersilie, gehackt



435
Kalorien



23g
Kohlenhydrate



35g
Eiweiß



20g
Fett



5g
Ballaststoffe