



KUCHEN UND MUFFINS

HERZHAFTE SNACKS

Gemüse-Ketochips-Muffins

Eine schnelle und einfach zuzubereitende herz hafte Köstlichkeit.

Menge: 12 Muffins

186,7
kcal

2,2 g verwertbare Kohlenhydrate

2,3 g Ballaststoffe

10,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 250 g Mascarpone
- 4 Eier
- 60 g Pannónia-Ketochips (Paprika- und Knoblauchgeschmack)
- je 1 grüne und rote Paprika
- 4 Frühlingszwiebeln
- 150 g geriebener Mozzarella
- 20 g Fibriya Haferfaser
- 100 g Mini-Mozzarellakugeln
- 30 g Pannónia-Ketochips mit Knoblauchgeschmack
- 30 g Pannónia-Ketochips mit Paprikageschmack
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Ich habe 250 g Mascarpone, 4 Eier und 2 Packungen Ketochips (mit Knoblauch- und Paprikageschmack) mit dem Stabmixer vermischt.
2. Ich habe die grüne und rote Paprika sowie die Frühlingszwiebeln fein gehackt und untergerührt.
3. Ich habe 150 g geriebenen Mozzarella und 20 g Fibriya Haferfaser hinzugefügt.
4. Ich habe alles locker untergehoben und anschließend in Muffinförmchen verteilt.
5. In die Mitte habe ich eine Mozzarellakugel gedrückt.
6. Ich habe die Muffins 40 Minuten bei 170 Grad ohne Umluft gebacken.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	186,7 kcal	177,3 kcal
Energie	773,9 kJ	735,2 kJ
Fett	14,5 g	13,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g	8,0 g
Kohlenhydrate	2,2 g	2,1 g
– davon Zucker	1,7 g	1,6 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,2 g	2,1 g
Ballaststoffe	2,3 g	2,2 g
Eiweiß	10,9 g	10,4 g
Salz	0,3 g	0,3 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)