



HERZHAFTE SNACKS

Herzhafte Fleischpastete

Herzhafte Fleischpastete mit Ketochips und Hähnchenfleisch.

Menge: 1 Pastete

146,7
kcal

2,9 g verwertbare Kohlenhydrate

2,4 g Ballaststoffe

14,9 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 250 g Quark
- 100 g Schmelzkäse
- 4 Eier
- 2 Packungen Ketochips (Paprika), 2 × 30 g
- 1 rote Paprika
- 200 g geräucherte Hähnchenbrust
- 20 g Nährhefeflocken
- 30 g Fibriya Tomaten-Kräuter-Focaccia Ballaststoffmix
- Mozzarella, Tomate und Rosmarin zum Garnieren

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Die früheren Ketochips-Muffins waren die Grundlage, aber diesmal habe ich das Rezept ein wenig abgewandelt. 😊

Rezept

1. 250 g Quark, 100 g Schmelzkäse, 4 Eier und 2 Packungen Ketochips (Paprika) habe ich mit dem Stabmixer vermischt.
2. 1 rote Paprika und 200 g geräucherte Hähnchenbrust habe ich klein geschnitten und untergerührt.
3. 20 g Nährhefeflocken und 30 g Fibriya Tomaten-Kräuter-Focaccia Ballaststoffmix habe ich vorsichtig untergehoben und die Masse anschließend in eine 24 cm große Tarteform gestrichen. Zum Garnieren habe ich Mozzarella, Tomate und Rosmarin verwendet.
4. Ich habe die Pastete 40 Minuten bei 170 Grad ohne Umluft gebacken.

Während der ganzen Zeit hat sie wunderbar geduftet.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	146,7 kcal	1642,6 kcal
Energie	612,7 kJ	6862,3 kJ
Fett	8,0 g	89,6 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,7 g	41,5 g
Kohlenhydrate	2,9 g	32,0 g
– davon Zucker	2,3 g	25,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	2,9 g	32,0 g
Ballaststoffe	2,4 g	27,3 g
Eiweiß	14,9 g	166,5 g
Salz	0,9 g	10,0 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)