

Kürbiskern-Muffins mit Zucchini & Käse



TO-GO-REZEPT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Zucchini fein raspeln und die Flüssigkeit in einem Sieb auspressen. Den Feta in kleine Würfel schneiden. Alles zusammen mit den restlichen Zutaten verquirlen und in eine Muffinform geben. Nach Belieben ein paar Kürbiskerne als Garnitur beiseitelegen.
3. Die Muffins im Ofen ca. 20 Minuten backen und dann servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 250 g Zucchini
- 50 g Feta 9 % Fett
- 1 Ei
- 2 Eiklar
- 65 g Mozzarella 8,5 % Fett, gerieben
- 6 g Kürbiskerne
- Salz
- Pfeffer



385 kcal
Kalorien



9 g
Kohlenhydrate



19 g
Fett



44 g
Eiweiß



3 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt