

HIGH PROTEIN · MEAL PREP · SCHWEIN

Pizza-Protein-Muffins mit Mozzarella und Salami

Diese herzhaften Pizza-Protein-Muffins kombinieren einen saftigen Dinkelteig mit Hüttenkäse, würziger Salami, Mozzarella und italienischen Kräutern. Tomatenmark sorgt für das typische Pizza-Aroma. Die Muffins schmecken warm und kalt und eignen sich als proteinreicher Snack für unterwegs oder fürs Büro.

15	25	12	Einfach	153 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	STÜCKE	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 12 STÜCKE

250 g Dinkelmehl Type 630

10 g Backpulver

250 g Hüttenkäse light

2 Eier, Größe M

50 ml Milch, 1,5 Fett

20 g Olivenöl

40 g Tomatenmark

2 TL italienische Kräuter

1/4 TL schwarzer Pfeffer

150 g geriebener Mozzarella light

80 g fettreduzierte Salami aus Schweinefleisch

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 185 °C Ober-/Unterhitze vor. Legen Sie ein Muffinblech mit 12 Mulden mit beschichteten Papierförmchen aus. Schneiden Sie die Salami in kleine Würfel. Stellen Sie jeweils ein Viertel der Salami und des Mozzarellas für die Oberfläche beiseite.
2. Verrühren Sie den Hüttenkäse mit den Eiern, der Milch, dem Olivenöl, dem Tomatenmark, den italienischen Kräutern und dem Pfeffer. Zerdrücken Sie größere Käsekörnchen mit einer Gabel.
3. Vermischen Sie das Dinkelmehl mit dem Backpulver und heben Sie die Mischung kurz unter die Hüttenkäsemasse. Geben Sie den größeren Teil der Salami und des Mozzarellas hinzu. Rühren Sie nur so lange, bis kein trockenes Mehl mehr sichtbar ist. Der Teig soll dick und löffelbar sein.
4. Verteilen Sie den Teig gleichmäßig auf die zwölf Muffinförmchen und bestreuen Sie ihn mit der restlichen Salami und dem Mozzarella.
5. Backen Sie die Muffins auf der mittleren Schiene 22 bis 25 Minuten. Sie sind fertig, wenn die Oberfläche goldbraun ist und bei der Stäbchenprobe kein roher Teig mehr haften bleibt.
6. Lassen Sie die Muffins 5 bis 10 Minuten in der Form abkühlen. Servieren Sie sie lauwarm oder vollständig ausgekühlt.

MAKROS PRO PORTION

153	11 g	16 g	5 g	1 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Zwei Muffins ergeben einen sättigenden Snack mit rund 21 g Protein. Bewahren Sie die vollständig ausgekühlten Muffins luftdicht im Kühlschrank auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von drei Tagen. Sie lassen sich auch portionsweise einfrieren.

Rezept online ansehen