

HERZHAFTE MINITÖRTCHEN

REZEPT FÜR 4 MINITÖRTCHEN

Zutaten:

TEIG

- 150 g **Mevalia Bread Mix**
- 5 g **Mevalia Egg Replacer**
- 75 g Butter, in Flöckchen
- 20 ml kaltes Wasser

FÜLLUNG

- 10 g Olivenöl
- 1 kleine rote Zwiebel, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 125 g Pilze, in Scheiben geschnitten
- 10 g Balsamico-Essig
- 1 Baby-Paprika, in Ringe geschnitten, entkernt

GLASUR

- 10 g **Mevalia Bread Mix**
- 5 g Gemüsebrühpulver
- 100 ml Wasser

Zubereitung:

Teig vorbereiten: Backmischung Mevalia Bread Mix und Egg Replacer in eine mittelgroße Schüssel füllen, Butter dazugeben und die Mischung mit den Fingerspitzen zerkrümeln, bis sie die Konsistenz von Semmelbröseln hat. In der Mitte eine Mulde formen und das Wasser hineingeben, mit einem stumpfen Messer vermengen und zu einer Kugel formen. Den Teig verkneten, in vier Teile unterteilen, einen Teil kreisförmig ausrollen und eine Minitortenbackform mit 8,5 cm Durchmesser damit auslegen. Mit den übrigen drei Teilen ebenso verfahren. Den Teig vollständig mit Backpapier abdecken und getrocknete Hülsenfrüchte darauf streuen. Die Teigformen 10 Minuten lang im vorgeheiztem Ofen bei 190 °C blindbacken, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen und für weitere 5 Minuten backen.

Füllung vorbereiten: Das Öl 30 Sekunden lang in einer mittelgroßen Pfanne erhitzen, die anderen Zutaten für die Füllung hinzugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten.

Für die Glasur: Bread Mix, Gemüsebrühpulver und das Wasser in einer kleinen Pfanne vermengen und langsam und unter ständigem Rühren erhitzen, bis die Glasur eindickt. Die karamalisierte Gemüsefüllung auf den Minitörtchen verteilen und mit der Glasur beträufeln.

Tipp:

Sehr lecker auch als süße Variante mit Marmelade oder Beeren.



Mevalia | LOW PROTEIN

Nährwertangaben:	gesamtes Rezept
Energie	1300 kcal
Fett	74,7 g
Kohlenhydrate	150,1 g
Protein	6,4 g
Phenylalanin	253,3 mg
Tyrosin	197,7 mg
Leucin	381,6 mg