

ZUCCHINI- BRÖTCHEN

REZEPT FÜR 14 BRÖTCHEN

(zu je ca. 60 g)

Zutaten:

300 g	Zucchini
30 g	Olivenöl
1 Prise	frisch gemahlene Pfeffer
1 Prise	Salz
375 g	Mevalia Bread Mix
12 g	Backpulver
20 g	geriebene Parmesankäse
60 g	Wasser

Zubereitung:

Backblech mit Backpapier auslegen, Backofen auf 180 °C Umluft oder 200 °C Ober-Unterhitze vorheizen. Zucchini raspeln, mit Öl und Gewürzen vermischen. Bread Mix, Backpulver und Parmesankäse vermischen, mittels elektrischem Knethaken leicht mit der Zucchini-Masse und Wasser verrühren, dann mit den Händen fertigkneten. Hände mit Olivenöl einölen und damit Kugeln zu je ca. 100 g drehen. Anschließend Brötchen in die gewünschte Form

rollen oder die Kugeln belassen und auf das Backblech setzen. Die Brötchen mit einem scharfen Messer mehrmals leicht einschneiden und Backblech in die mittlere Schiene schieben. Nach 15 Minuten die Brötchen mit Olivenöl einpinseln und etwa 5 Minuten fertig backen (Stäbchen-probe). Anschließend auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

TIPPS

- Die Zucchini-Brötchen eignen sich hervorragend für ein Abendbuffet oder auch zum Mitnehmen. Sie lassen sich problemlos einfrieren.

Nährwertangaben:

	Pro Stück (1 Brötchen)
Energie	124 kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	23,8 g
Protein	1,0 g
Phenylalanin	65,1 mg
Tyrosin	55,0 mg
Leucin	106,8 mg

Mevalia | LOW
PROTEIN