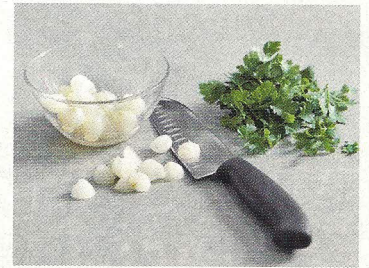


Fleischkäse-Muffins

10 Minuten
(plus 25 Min. backen)



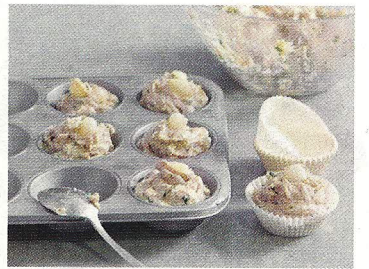
Kochanleitung



1
Silberzwiebeln halbieren, Petersilie fein schneiden.



2
Brät, Senf, Paprika, Zwiebeln und Petersilie mischen, von Hand gut kneten.



3
Masse in ein Muffins-Blech mit 12 Vertiefungen (je ca. 7 cm Ø) oder in je 2 ineinandergestellte Papier-Backförmchen füllen.
Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt: Nüsslisalat.

Zutaten

100 g	Silberzwiebeln
1	Bund glattblättrige Petersilie
800 g	Brät
2	Esslöffel Meerrettichsenf
wenig	Paprika

Pro Person: 51 g Fett, 25 g Eiweiss,
2 g Kohlenhydrate, 2367 kJ (566 kcal)

