

FÜR 20
STÜCK



PIZZABOLLEN MIT GEMÜSE

- 600 g Mehl** mit
500 g Magerquark
240 ml Milch
120 ml Öl
2 EL Zucker
2 Päckchen Backpulver
1 TL Salz und
2 TL gehackte Kräuter miteinander verkneten.
- 100 g Zucchini** mit einer Kastenreibe fein reiben (vorsicht mit den Fingern).
Zucchini ausdrücken und in den Teig einkneten.
- 150 g geriebenen Käse** unterkneten.
Den Teig zu Brötchen formen (er klebt etwas) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
Im Backofen bei Heißluft 180°C ca. 30 Minuten backen.

Nährwerte pro Brötchen:

Energie	221 kcal
Kohlenhydrate	25,8 g
Fett	8,8 g
Eiweiß	8,6 g

Je nach Jahreszeit kann das Gemüse durch saisonale Spezialitäten ausgetauscht werden. Beispielsweise durch Möhren oder Paprika.

