

Pikante Kartoffelmuffins

Ab 1. Diätwoche – 1 Mal pro Woche

Zutaten (2 Portionen): 1 Btl. Bonvita Pasta Pikante
1 Btl. Bonvita Kartoffel-Suppe
½ Pck. Backpulver
Gewürze, Kräuter
1 Ei
Wasser
200 g Gemüse nach Wahl, z.B.
Tomate, Paprika, Brokkoli

Pasta Pikante mit dem Pürierstab zermahlen und mit Kartoffelsuppenpulver, Backpulver, Gewürzen und Kräutern vermischen. Mit einem Ei und etwas Wasser zu einem zähen Teig verarbeiten.

Gemüse klein schneiden und unterkneten. Papierförmchen in die Muffinbackform geben und jeweils einen Esslöffel einfüllen. Bei 180° C ca 10-15 Min. backen.



Pro Portion: 272 kcal 5,7 g Fett 2,9 BE