



Gemüse-Thunfisch-Muffins



Zutaten für 2 Portionen

1 Dose	Thunfisch, im eigenen Saft
1	Ei(er)
200 g	Joghurt
200 g	Kräuterfrischkäse
1 TL	Sahnemeerrettich
1 Bund	Dill
1/2	Paprikaschote(n)
1/2	Zucchini
50 g	Käse, gerieben, z.B. Cheddar
1	Zwiebel(n)
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / **Koch-/Backzeit:** ca. 30 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel

Die Zucchini schälen, mit einem Teelöffel aushöhlen und in ganz kleine Würfel schneiden. Paprika ebenfalls in ganz kleine Würfel schneiden.

Das Ei, den zerbröselten und gut abgetropften Thunfisch, gehackten Dill, geriebenen Käse, Zwiebel-, Paprika- und Zucchiniwürfel miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Muffinförmchen einfetten (habe es auch schon mit Papierförmchen ausprobiert, aber da weicht das Papier durch) und mit Thunfischmasse füllen. Die Muffins bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Aus Joghurt, Frischkäse, Sahnemeerrettich einen Dip herstellen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dazu passt ein kleiner Salat.

Das Gericht hat ohne Salat ca. 16 g Kohlenhydrate pro Portion.