



# Zöldséges Ketochips muffin

Gyorsan és könnyen elkészíthető sós finomság.

Mennyiség: 12 muffin

186,7  
kcal

2,2 g felszívódó szénhidrát

2,3 g Rost

10,9 g Fehérje

## MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

### Hozzávalók

- 250 g mascarpone
- 4 tojás
- 60 g Pannónia Keto chips (paprikás és fokhagymás)
- 1-1 zöld és piros kaliforniai paprika
- 4 szál újhagyma
- 150 g reszelt mozzarella sajt
- 20 g Fibriya zabrost
- 100 g Mini mozzarella golyó
- 30 g fokhagymás Pannónia Ketochips
- 30 g paprikás Pannónia Ketochips
- 1 zöld kaliforniai paprika
- 1 piros kaliforniai paprika

## LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

### Elkészítés

1. A 250 g mascarpont, a 4 tojást és a 2 csomag Ketochipset (fokhagymás és paprikás) botmixerrel összekevertem.
2. A zöld és piros paprikát, valamint az újhagymát apróra vágtam, és belekevertem.
3. Hozzáadtam a 150 g reszelt mozzarellát és a 20 g Fibriya zabrost.
4. Lazán beleforgattam, majd muffin formába adagoltam.
5. A közepére nyomtam egy mozzarella sajtgolyót.
6. 40 percig sütöttem 170 fokon, légkeverés nélkül.

## Tápérték

| Tápanyag                      | 100 g      | 1 muffin   |
|-------------------------------|------------|------------|
| Energia                       | 186,7 kcal | 177,3 kcal |
| Energia                       | 773,9 kJ   | 735,2 kJ   |
| Zsír                          | 14,5 g     | 13,8 g     |
| – amelyből telített zsírsavak | 8,4 g      | 8,0 g      |
| Szénhidrát                    | 2,2 g      | 2,1 g      |
| – amelyből cukrok             | 1,7 g      | 1,6 g      |
| – amelyből poliolok           | 0,0 g      | 0,0 g      |
| Felszívódó (nettó) szénhidrát | 2,2 g      | 2,1 g      |
| Rost                          | 2,3 g      | 2,2 g      |
| Fehérje                       | 10,9 g     | 10,4 g     |
| Só                            | 0,3 g      | 0,3 g      |