

Eiweiß-Donuts



Zutaten

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Paprika, gehackt
- 200 g körniger Frischkäse
- 3 EL Frischkäse mit Frühlingszwiebeln
- 10 kleine Tomaten, geviertelt
- 3 Eier
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Chiliflocken

geriebener Parmesan für die Form

Zubereitung:

1. Die Donut-Form dünn fetten.
2. Alle Zutaten (außer Parmesan) miteinander vermengen und kurz ruhen lassen. In der Ruhezeit den Parmesan sehr fein reiben und in die jeweiligen Mulden der Donut-Form füllen, sodass der Boden gut bedeckt ist.
3. Nun die Füllung portionsweise in die Donut-Form geben und etwas andrücken.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-Unterhitze ca 30-40 Minuten goldig backen.

Schmeckt super zu Salat.

Ein gesunder Snack für zwischendurch und schnell zubereitet.

Make it lecker

