

## **Leichte Thunfisch Muffins**

Rezept ist für 12 Muffins, 1 SmartPoint Punkt pro Muffin

### **Zutaten:**

2 Dosen Thunfisch in Wasser bzw. eigenen Saft

1 Zwiebel, geviertelt

1 Paprika, in Stücke geschnitten

1 Zucchini in Stücke geschnitten

3 Eier

2 EL Gartenkräuter

40 g fein geriebenen Parmesankäse

40 g fein geriebenen Höhlenkäse

Salz, Pfeffer, Paprika, etwas Knoblauchsatz

### **Zubereitung im Thermomix:**

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Das Gemüse in den Mixtopf geben und alles 10 Sek auf Stufe 4 zerkleinern, dann mit dem Spatel nach unten schieben.

Den Thunfisch, die Eier und den Käse und die Gewürze zugeben und alles für 5 Sek auf Stufe 3 miteinander vermengen.

### **Zubereitung in der Kenwood CC:**

Den Multi Zerkleinerer aufsetzen, das Gemüse zugeben und alles auf Stufe 4 zerkleinern, dann den Thunfisch zugeben und kurz unterheben.

Danach in die große Glasnixe umfüllen, die Eier, den Käse und die Gewürze zugeben und miteinander vermengen.

### **Dann gilt für beide:**

Die Masse in die „ungefettete“ Muffinform füllen und auf dem mittleren Rost für 30 Min fertig backen.

Danach mit einem Kunststoffspatel aus der Form holen und genießen.

Wir hatten eine große Salatschüssel dazu. 😊