

## **Zwiebel-Schinken-Brownies mit Frischkäse**

Das Rezept ergibt 12 Brownies, pro Stk. 4 SmartPoints

### **Zutaten:**

200 g Mehl

1 Ei

15 g frisch geriebenen Parmesankäse (ich mache es mit der Microplanereibe)

200 g Exquisa Frischkäse 0,2 % Fett mit Kräutern

70 g Milch 1,5% Fett

30 g Albaöl

50 g Röstzwiebeln

1 Knoblauchzehe, diese frisch in die Masse pressen

150 g mageren Katenschinken light

2 kleine Stangen Lauchzwiebeln, in kleine Würfel geschnitten

½ TL Bärlauchsatz, 1 TL Schlemmerkräuter

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Nun alle Zutaten miteinander vermengen und mit dem Edelstahlportionierer oder einem Löffel in die „ungefettete Brownieform“ geben und ca. 22 Minuten auf dem mittleren Rost goldgelb fertig backen.

Ihr könnt die Brownies dann direkt aus der Form holen und entweder sofort essen oder auf dem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die schmecken auch kalt noch toll.

Guten Appetit wünscht Euch Judith