

## Histaminarme Schinken-Käse-Törtchen

Warum nicht einmal ein herzhaftes Rezept zur Jause? Die histaminarmen Schinken-Käse-Törtchen sind kleine pikante Köstlichkeiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 35 min

Gesamtzeit: 50 min



## Zutaten

250 g	Naturjoghurt
200 g	Dinkelmehl
200 g	Mozzarella (gerieben)
1 Stk.	Zucchini (geschnitten)
3 Stk.	<u>Eier</u>
50 g	Schinken (geschnitten)
1 Bund	<u>Basilikum</u>
1 Schuss	Rapsöl
1 Prise	<u>Salz</u>

## Zubereitung

- 1. Für **histaminarme Schinken-Käse-Törtchen** den Backofen auf 180°C vorheizen. Mozzarella reiben und Zucchini waschen und in kleine Stifte schneiden.
- Schinken in feine Streifen schneiden. Basilikum waschen, trockentupfen und hacken.
  Naturjoghurt mit Dinkelmehl, Mozzarella, Zucchini, Eier und Schinken verrühren. Mit Salz und Basilikum würzen.
- 3. Muffinförmchen mit Rapsöl einpinseln und den Teig gleichmäßig einfüllen. Im Ofen ca. 35 Minuten backen. Auskühlen lassen und servieren.

## **Tipp**



Zu histaminarme Schinken-Käse-Törtchen schmeckt ein kleiner grüner oder gemis	chter Salat.