

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. | Eier |
| 50 g | Schinken (geschnitten) |
| 1 Bund | Basilikum |
| 1 Schuss | Rapsöl |
| 1 Prise | Salz |

Zubereitung

1. Für **histaminarme Schinken-Käse-Törtchen** den Backofen auf 180°C vorheizen. Mozzarella reiben und Zucchini waschen und in kleine Stifte schneiden.
2. 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 gemischter Salat.