Vorspeise:

Zutaten für 6 **Portionen** umrechnen

- 18 **Champignons**
- 1,5 **Zwiebel(n) (in Würfeln)**
- 1,5 Paprikaschote(n), rote (in Würfeln)
- 1,5 TL Öl
- 225 ml **Miracel Whip Balance**
- 60 g Semmelbrösel
- ¾ Bund Kräuter, frische
- 1,5 kleines Baguette

Stimmen: 1 - Ø 3,3333
» Rezept bewerten «

Rezeptstatistiken

1467 (1459)* gelesen
31 (31)* gespeichert
85 (84)* gedruckt
3 (3)* verschickt
* nur in diesem Monat

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C (Umluft) vorheizen. Von den Champignons die Stiele entfernen und diese fein hacken.

2. Gehackte Champignonstiele, Zwiebel- und Paprikawürfel in einer Pfanne im heißen Öl anbraten. Mit Miracel Whip, Semmelbröseln und Kräutern vermengen.

3. Miracel Whip-Gemüse-Mischung in die Champignons füllen und 15 Minuten im Ofen backen. Pro Portion drei gefüllte Champignons zusammen mit Baguette servieren.

Nährwerte pro Portion:
ca.1193kJ /285kcal, E9g, F6g, KH47g



1/1 +zoom
von Miracel_Whip
» Eigenes Bild hochladen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Schwierigkeitsgrad: normal
Brennwert p. P.: 285 kcal
Freischaltung / Änderung: 27.10.08

Verfasser:
Miracel_Whip