

# Augsburger PIZZA BRÖTCHEN

(4 Portion)

## Zutaten

4 kleine Aufbacksemmeln á 40 g  
120 g Putenbrust  
120 g Frischkäse (bis 130 Kcal/100 g)  
60 g geriebener Käse (bis 30% Fett i. Tr.)  
1 gelbe Paprikaschote  
1 rote Paprikaschote  
1 Zwiebel  
2 kleine Zucchini  
Pizzagewürz

## Zubereitung

- Aufbacksemmeln halbieren
- Putenbrust kleinschneiden
- rote und gelbe Paprikaschote, Zwiebel und Zucchini kleinraspeln
- Putenbrust, Frischkäse, Käse, Gemüse und Pizzagewürz gut vermischen
- gleichmäßig auf die acht halben Aufbacksemmeln verteilen
- bei 175° - 200° 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen

## Berechnung (pro Portion = 2 Stück)

1 K  
2 E  
(1 E\*)  
+ G

Dazu passt super ein großer gemischter Salat mit 4 TL Öl.  
Pro Portion 1 F + G

Eine tolle Mahlzeit nach unserem Tellerkonzept ist auf den Tisch gezaubert!  
Rezept aus der Gruppe von Frau Kraft aus Augsburg