

Zucchini-Feta-Täschchen aus dem Ofen

Beschreibung: Würzige Zucchini-Feta-Täschchen aus dem Ofen – frisch, low carb und perfekt als leichte Mahlzeit oder Snack.

Zeit: Zubereitungszeit: 25 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Bild:

Zucchini-Feta-Täschchen aus dem Ofen

Utensil	Anmerkung
Backblech	mit Backpapier
Messer / Schneidbrett	zum Schneiden

Zutat	Menge
Kleine Zucchini	1 Stück
Feta	50 g
Olivenöl	1 TL
Getrocknete Kräuter (z. B. Oregano, Thymian)	1 TL
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack

Zubereitung:

1. Zucchini in dünne Scheiben schneiden, kurz salzen, 5 Min. stehen lassen.
2. Feta mit Kräutern, Pfeffer und etwas Öl vermengen.
3. Zucchini-scheiben trocken tupfen, Füllung daraufgeben, zusammenklappen oder aufrollen.
4. Auf ein Backblech legen, bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 10-12 Min. backen, bis sie leicht gebräunt und weich sind.
5. Lauwarm servieren – würzig, frisch, low carb.

Tipps: Lauwarm servieren. Hervorragend als leichte Mahlzeit, Snack oder Beilage geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch