



## Gefüllte Champignons mit Frischkäse und Rosmarin

### Gesundheitliche Vorteile:

- **Champignons** sind kalorienarm, enthalten jedoch viele wichtige Nährstoffe wie B-Vitamine, die für den Energiestoffwechsel notwendig sind, und Selen, das antioxidativ wirkt und zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Darüber hinaus sind sie eine gute Quelle für Ballaststoffe, die die Darmgesundheit fördern.
- **Frischkäse** ist eine reichhaltige Quelle für hochwertiges Protein, das für den Erhalt und Aufbau von Muskelmasse benötigt wird. Er liefert auch Calcium, welches essenziell für starke Knochen und Zähne ist. Zudem enthält Frischkäse Vitamin B12, das für die Bildung roter Blutkörperchen und das Nervensystem wichtig ist.
- **Rosmarin** ist nicht nur ein aromatisches Gewürz, sondern besitzt auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Es enthält Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen. Rosmarin wirkt zudem entzündungshemmend und unterstützt die Verdauung, indem es die Produktion von Verdauungssäften anregt.
- **Knoblauch** hat starke entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Er enthält Allicin, das zur Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels beitragen kann und das Immunsystem stärkt.

Diese gefüllten Champignons überzeugen mit einer cremigen Frischkäse-Füllung und dem aromatischen Geschmack von frischem Rosmarin. Sie sind eine perfekte kleine Speise, die als Vorspeise, Beilage oder einfach als gesunder Snack serviert werden kann.



## Gefüllte Champignons mit Frischkäse und Rosmarin

### Zutaten (4 Portionen)

- 16 Champignons
- 8 Stgl. Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

#### 1. Champignons vorbereiten:

- Ofen vorheizen (Umluft: 160 °C)
- Champignons putzen und die Stiele herausdrehen.
- Die Stiele fein hacken und beiseitelegen.

#### 2. Füllung zubereiten:

- Rosmarin abzupfen und hacken.
- Knoblauch fein hacken.
- Frischkäse in eine Schüssel geben.
- Gehackte Champignonstiele, Rosmarin und Knoblauch zum Frischkäse geben.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gut vermengen.

#### 3. Champignons füllen:

- Die Champignonköpfe mit der Frischkäse-Mischung füllen.

#### 4. Backen:

- Gefüllte Champignons auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.
- Im Backofen ca. 10 Minuten backen, bis die Champignons weich und die Füllung leicht gebräunt ist.

Nährwerte pro Portion: 150 kcal, 4 g Kohlenhydrate, 7 g Protein, 9 g Fett