



Blätterteig-Trikots

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Blätterteig	1 St.
Cherrytomaten	100 g
Oliven, schwarz	4 St.
Mais aus der Dose	5 EL
Eier	1 St.
Parmesan, gerieben	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Sieb

1. Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Aus einem Stück Pappe ein etwa 5 cm großes Trikot ausschneiden und als Schnittmuster verwenden. Blätterteig abrollen. Mithilfe des Schnittmusters Trikots aus dem Blätterteig schneiden.
2. Cherrytomaten waschen und fein würfeln. Oliven abtropfen lassen und fein hacken. Mais in ein Sieb abgießen und grob hacken. In einer Schüssel Ei aufschlagen und verquirlen.
3. Blätterteig mit Ei einpinseln und mit Parmesan bestreuen. Anschließend Trikots mit Oliven, Cherrytomaten und Mais nach Belieben belegen. Blätterteig-Trikots im Ofen ca. 12 Min. ausbacken. Blätterteig-Trikots abkühlen lassen und lauwarm oder kalt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	309 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	19 g