

Spinat-Lachs-Rolle

Low Carb Gericht, das schwer was her macht

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten ••• Inhaltsstoffe •••

Zutaten:

440 g Rahmspinat tiefgefroren
150 g Emmentaler
4 Eier

100 g Frischkäse
200 g Räucherlachs



So geht's:

Den Spinat auftauen lassen.
Eier aufschlagen, Emmentaler reiben und gut mit dem Spinat verrühren.
Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.
Bei 175°C Heißluft ca. 10-12 Minuten backen.

Nach dem Backen auf dem Backpapier etwas auskühlen lassen.

Dann mit Frischkäse bestreichen und mit Räucherlachs belegen.

Von der langen Seite her aufrollen und fest einwickeln. Im Kühlschrank kalt stellen.

Mit einem scharfen Messer in Scheiben schneiden.

„Schmeckt hervorragend als Vorspeise,
als Low Carb Gericht oder auch als Brotbelag.“

Tipp:

Der Spinat lässt sich auch gegen einen Bund Bärlauch austauschen.
Anstelle dem Frischkäse wäre auch Meerrettich möglich.“