

LOW-CARB-ROLLE



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE ROLLE

- 10 Eier
- 8 EL Milch
- 3 EL geriebener Emmentaler
- Salz und Pfeffer

FÜR DEN BELAG

- 50 g junger Blattspinat
- 1 EL Pinienkerne
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 80 g Crème fraîche
- 50 g Sahnequark

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 131 kcal
- 9 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 2 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Die Eier trennen. Eigelb mit Milch und Käse verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen und unter die Eigelb-Mischung heben. Die Masse zügig auf das Backblech streichen. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen.
3. Inzwischen für den Belag Spinat waschen, trocken schleudern und putzen. Pinienkerne grob hacken. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig braten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kerne untermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen, die Masse abkühlen lassen.
4. Crème fraîche mit Quark verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Backblech aus dem Ofen nehmen, den Teig kurz abkühlen lassen. Dann sofort mit der Creme bestreichen, damit der Teig nicht zu fest wird und sich rollen lässt. Die Spinatmasse gut ausdrücken und darauf verteilen. Den Teig von der kürzeren Seite fest aufrollen, in Scheiben schneiden und servieren.



REISER RÄT

Mit einem Küchentuch lässt sich der Teig besser rollen, als mit dem Backpapier.

