

Low Carb Big Mac Rolle

von Sandy_Live · 3 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm, Hauptgericht



NÄHRWERTE PRO PORTION

566 kcal 53 g Eiweiß 7 g Kohlenhydrate 35 g Fett

ZUTATEN

Für den Teig

250 g Magerquark

100 g Geriebener Gouda

3 Eier (Größe M)

Big-Mac Sauce

4 TL Mayonnaise (Light Variante)

1 TL Senf

1 EL Gurkenwasser

Salz

Paprikapulver

1 Knoblauchzehe (gepresst)

1 TL Tomatenmark

Big-Mac Füllung

Eisbergsalat

250 g Rinderhackfleisch (am besten Tatar)

2 Gewürzgurken

1/2 Zwiebel

4 Mini-Tomaten

100 g geriebener Cheddar (Alternativ Gouda)

Salz , Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Backofen vorheizen

Heize den Backofen auf 180 Grad Ober und Unterhitze und belege ein Blech mit Backpapier

2. Teig herstellen

Quark , geriebener Käse , Eier in eine Schüssel geben und verrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen für 20 Minuten backen

3. Big-Mac Sauce

Verrühre dafür die Mayonnaise mit dem Senf, dem gepressten Knoblauch, dem Gurkenwasser, Tomatenmark, Salz und Paprikapulver

4. Hackfleisch anbraten

Schäle die Zwiebel, schneide sie in Würfel und brate sie in etwas Öl glasig. Gib das Hackfleisch dazu und würze es kräftig mit Salz und Pfeffer

5. Belag schnibbeln

Schneide den Eisbergsalat in Streifen und die Gewürzgurken und Mini-Tomaten in Scheiben

6. Boden belegen

Wenn dein Quark-Ei-Boden fertig gebacken ist, bestreichst du ihn zuerst mit der Sauce und vereteilst dann die Füllung in der Mitte darauf. Nimm nicht zu viel, sonst wickelt sich die Rolle schlecht. Rolle sie nun mit Hilfe des Backpapier auf.

