Bic Mac Rolle Lowcarb





Fotos Linda Peters

Rezept stammt aus einem LC-Kochbuch und wurde von Linda abgewandelt und auf CC umgeschrieben

Zutaten:
Boden:
250 g Topfen /Quark
100 g Käse gerieben Emmentaler
3 Eier

Soße:
4 TL Ketchup
2 TL Senf
4 El Joghurt

Belag:
250 g Hackfleisch
100 geriebener Käse
Essiggurkerl in Scheiben
Salz
Tomaten wer mag
Eisbergsalat

Zubereitung:
Käse mit Multizerkleinerer, feine Scheibe, reiben.



Topfen/Quark, Käse und Eier mit K-Haken zu einer Masse verrühren und auf einem Backblech verteilen.





Bei 180 Grad 20 Minuten backen und auskühlen lassen.

Soße zubereiten und 2/3 auf dem Boden verteilen



Hackfleisch anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen wie man mag, ich hab BBQ-Gewürz genommen und Zwiebel vorher angebraten.

Gurken in Scheiben schneiden und zum Hackfleisch hinzufügen und auf dem Boden verteilen.



Käse drauf geben, schmelzen lassen 5 Minuten im Backofen bei 170 Grad.

Tomaten wer mag und Salat drauf verteilen und die restlichen Soße verteilen und zusammen rollen.





Guten Appetit!

