

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!

