



Low Carb: Pizzaröllchen

Zutaten:

250g Frischkäse o. Magerquark
100g ger. Käse
3 Eier
1 TL Pizzakräuter
Tomatenmark
Frischkäse, Tomaten
Kresse, Kräutersalat
Chilli, grüner Spargel
Hähnchenaufschnitt
Spitzpaprika, Öl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Vermengen Sie den Frischkäse, den Käse sowie die Eier inkl. der Kräuter zu einem Teig. Diesen Teig breiten Sie auf einem Blech mit Backpapier aus und backen diesen bei ca. 180°C für etwa 10-15 Minuten aus.

In einer warmen Pfanne das Tomatenmark, etwas Frischkäse und Wasser zu einer cremigen Masse verrühren.

Tomaten, Kresse, Kräutersalat und die restlichen Zutaten ggf. kleinschneiden.

Den Teig aus dem Ofen nehmen und noch warm mit der Tomatenmarkmasse bestreichen.

Mit den restlichen Zutaten belegen.

Die große Rolle nun wie eine Buisquitrolle einrollen.

Einzelne Stücke abteilen und ausgarnieren.

Schmecken lassen. Guten Appetit!



**FRANKEN
FERNSEHEN**