

LAUCH-RÖLLCHEN

- 🌿 Lauch
- 🌿 2 Scheiben Schinken
- 🌿 Scheiben Käse (max. 20 % Fett)
- 🌿 Salz

Zubereitung:

Den Lauch gut waschen und in zwei oder drei Stücke schneiden. Die Stücke 30 Minuten in Salzwasser kochen. Überschüssige Flüssigkeit auspressen oder mit einem Tuch trocknen. Jedes Stück in einer Scheibe Schinken einwickeln. Den Lauch mit einer Scheibe Käse bedecken. Mit einem Löffel Olivenöl übergießen. Im Backofen gratinieren.

Nährwerte pro Portion: 188 kcal

- 🌿 Protein: 44 %
- 🌿 Kohlenhydrate: 46 %
- 🌿 Fette: 10 %