



LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Lasagne mit Sahne und Spinat

Ein sehr leckeres, sättigendes Ofengericht mit einem kleinen Fibriya-Twist.

Menge: 3 Portionen

249,0
kcal

1,2 g verwertbare Kohlenhydrate

3,2 g Ballaststoffe

11,2 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 50 g Kokosfett
- ½ kg Schweinehackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 3 Knoblauchzehen
- 2 große Handvoll Spinatblätter
- 200 ml Sahne mit 30 % Fett

Für den Nudelteig:

- 2 ganze Eier
- Eine Prise Salz
- 2 Esslöffel Wasser
- 25 g Fibriya Universal Ballaststoffmix
- 10 g Fibriya Haferfaser
- 100 g geriebener Trappista-Käse

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

1. Die fein gehackte Zwiebel im Kokosfett anschwitzen. Hackfleisch und Gewürze dazugeben und weich dünsten. Dann die Spinatblätter unter mehrmaligem Wenden hinzufügen. Mit der Sahne aufgießen und in wenigen Minuten fertig garen.

Nudelteig

1. Die Eier mit Wasser und Salz glatt verrühren, dann die beiden Faserarten hinzufügen. 10 Minuten ruhen lassen, anschließend dünn ausrollen und in die gewünschte Größe schneiden. In einer kleineren Auflaufform abwechselnd mit der Fleischmischung schichten.
2. Mit geriebenem Käse bestreuen.
3. Bei 180 Grad 15 Minuten backen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Portion
Energie	249,0 kcal	1010,3 kcal
Energie	1030,3 kJ	4181,5 kJ
Fett	21,4 g	86,8 g
– davon gesättigte Fettsäuren	10,9 g	44,2 g
Kohlenhydrate	1,2 g	4,9 g
– davon Zucker	1,2 g	4,8 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,2 g	4,9 g
Ballaststoffe	3,2 g	13,0 g
Eiweiß	11,2 g	45,3 g
Salz	0,5 g	2,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)