



BROTE UND BRÖTCHEN

LOW-CARB-HAUPTGERICHTE

Low-Carb-Käse-Schinken-Rolle

Eine Low-Carb-Käse-Schinken-Rolle mit Fibriya Backwaren Ballaststoffmix. Der leicht formbare Teig wird mit Schinken gefüllt, aufgerollt und anschließend mit Eigelb bestrichen gebacken.

Menge: 1 Käse-Schinken-Rolle

152,4
kcal

1,1 g verwertbare Kohlenhydrate

15,0 g Ballaststoffe

11,6 g Eiweiß

ALLES, WAS DU BRAUCHST

Zutaten

Zutaten für die Käse-Schinken-Rolle

- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 5 g Olivenöl
- 50 g geriebener Käse
- 100 g Fibriya Backwaren Ballaststoffmix
- 100 g fein gehackter Schinken

SCHRITT FÜR SCHRITT

Zubereitung

Zubereitung der Käse-Schinken-Rolle

1. Das Eigelb eines Eis zum Bestreichen beiseitestellen.
2. Die übrigen Eier mit der Milch, dem Olivenöl und dem geriebenen Käse verrühren.
3. Den Fibriya Backwaren Ballaststoffmix hinzufügen und die Masse gründlich vermengen.
4. Der Teig muss nicht geknetet werden; es genügt, ihn zu verrühren und anschließend 5 Minuten ruhen zu lassen.
5. Auf eine Dicke von etwa 1 cm ausrollen.
6. Mit dem fein gehackten Schinken bestreuen.
7. Den Teig aufrollen und anschließend die Oberseite mit dem beiseitegestellten Eigelb bestreichen.
8. Im auf 170 °C vorgeheizten Ofen bei Ober-/Unterhitze ohne Umluft etwa 30 Minuten backen.

Ideen für Variationen

Statt Schinken kannst du auch Bacon, Wurst oder sogar verschiedene Käsesorten verwenden. Du kannst daraus eine besonders käsige Variante zubereiten, aber auch mit frischen Kräutern schmeckt die Rolle sehr gut. Das Rezept lässt sich leicht an den eigenen Geschmack anpassen.

Nährwerte

Nährstoff	100 g	Je Stück
Energie	152,4 kcal	774,3 kcal
Energie	635,6 kJ	3228,8 kJ
Fett	7,9 g	40,0 g
– davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g	17,9 g
Kohlenhydrate	1,1 g	5,8 g
– davon Zucker	1,0 g	5,2 g
– davon mehrwertige Alkohole	0,0 g	0,0 g
Verwertbare (Netto-)Kohlenhydrate	1,1 g	5,8 g
Ballaststoffe	15,0 g	76,4 g
Eiweiß	11,6 g	58,8 g
Salz	1,8 g	9,1 g

[Rezept bei Fibriya Rezepte öffnen ↗](#)