



Low-Carb Big Mac Rolle

schmeckt wie der bekannte Burger

Magerquark, Reibekäse und Eier zu einer dickflüssigen Masse verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Bei 180 °C Ober-/Unterhitze im heißen Backofen ca. 20 Minuten backen. Den Teig auskühlen lassen.

Die Zutaten für die Sauce verrühren.

Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Salz und Pfeffer krümelig anbraten. Die Gurken in Scheiben schneiden und zum Hackfleisch geben. 2/3 der Sauce auf dem gebackenen Teig verteilen. Das noch warme Hackfleisch darüber verteilen und den Toastkäse über dem Hackfleisch schmelzen lassen.

Anschließend Salat und evtl. Tomaten darauf legen und die restliche Sauce darauf verteilen. Den Teig mithilfe des Backpapiers einrollen, so dass die Big Mac Rolle aussieht wie eine Biskuitrolle.

Wichtig ist, nicht zu viel auf dem Teig zu verteilen, da die Rolle sonst zu dick wird und die Füllung an beiden Enden hervorquillt.

Arbeitszeit	ca. 35 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 20 Minuten
Gesamtzeit	ca. 55 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal



Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Magerquark
- 100 g Käse, geriebener
- 3 Ei(er)

Für die Sauce:

- 2 TL Ketchup
- 1 TL Senf
- 2 EL Naturjoghurt

Außerdem:

- 250 g Hackfleisch
- Salz und Pfeffer
- 3 Scheibe/n Schmelzkäse (z. B. Scheibletten)
- 3 Gewürzgurke(n) oder Essiggurken
- Salat
- Tomate(n)

Rezept von: Sleepwalker20