



Kochschinkenrolle

Zutaten für 20 Scheiben je ca. 50g:

| | |
|-------|-------------------------------------|
| 300 g | Rahmspinat aufgetaut |
| 2 | Eier |
| 200g | Geraspelter Gouda (30% Fett i. Tr.) |
| 190g | Kräuterfrischkäse fettreduziert |
| 200 g | Kochschinken |



Zubereitung:

1. Den aufgetauten Rahmspinat mit den Eiern verquirlen.
2. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech glattstreichen und mit Gouda bestreuen.
3. Im Backofen bei ca. 200°C ca. 15 Minuten goldbraun überbacken.
4. Auskühlen lassen.
5. Den Frischkäse darauf streichen und mit Kochschinken belegen.
6. Der Breite nach aufrollen und kühl stellen.
7. Frühestens nach 4 Stunden mit einem scharfen Messer in 20 Scheiben schneiden und dekorieren.

Dazu passt

- 8 runde Scheiben Pumpernickel (à ca. 35g, ca. 9cm Ø)
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Rohkost

Analyse

Pro Portion: 182 kcal, 10g Eiweiß, 13g Fett, 5g Kohlenhydrate, 1g Ballaststoffe