

HOF *Rezepte*

www.hof-nagelschmitt.de



LOW CARB
SPARGELROLLE

Zutaten für 2 Personen

7 Eier

2 EL Milch

65 g Parmesan

250 g Spargel

(grün/weiß)

1 Pck Kochschinken

100 g Erdbeeren

etwas Rucola

Frischkäse

Salz und Pfeffer

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eier mit der Milch verquirlen, geriebenen Parmesan unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und die Masse ca. 15 Min. im Backofen stocken lassen.

Spargel waschen, schälen und knapp garen. Erdbeeren waschen und in Scheiben schneiden.

Das Omelett anschließend auf ein Küchentuch stürzen. Mit Hilfe des Backpapiers aufrollen und auskühlen lassen.

Die Rolle wieder öffnen, das Backpapier vorsichtig abziehen, mit Frischkäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schinken, Rucola, Erdbeeren und Spargel belegen und das Ganze aufrollen.

In Folie wickeln und im Kühlschrank aufbewahren. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

14-18
Spargel

unser dünner Spargel ist
perfekt für die Low Carb
Rolle.

Infos, Rezepte und mehr bei Hof Nagelschmitz GmbH

Hochstraße 4 - 50181 Bedburg

Tel.: 02272 9995715

info@hof-nagelschmitz.de

www.hof-nagelschmitz.de



facebook



Instagram