

Pressemitteilung

Low Carb Lasagne mit Spinat-Ei-Platten: Der italienische Klassiker als Fitness-Food

Die geliebte Lasagne kann man trotz Ernährungsplan bedenkenlos genießen – ein paar Zutaten austauschen und ein paar kleine Tricks, und schon wird die Lasagne fitnesstauglich

Holzwickede. Egal ob Pizza oder Pasta – so gut wie jeder liebt die italienische Küche! Leider sind so Klassiker wie Pizza Salami oder Lasagne das absolute Anti-Essen für alle Abnehmwilligen und Fitnessfreunde. „Besonders die Kombination aus fettigem Käse und Teig macht vielen Sportlern bei ambitionierten Zielen einen Strich durch die Rechnung. Aber zum Glück gibt es leckere Alternativen!“, sagt Sport-Blogger Till Schiffer von Prinz-Sportlich.de.

So eine Lasagne kann man nämlich im Handumdrehen auch in einer leckeren Low Carb Variante aus Spinat, Ei, Lachs und Hüttenkäse zubereiten, die als richtige Proteinbombe daherkommt.

Zutaten für die Lasagne (für 3-4 Personen)

240g Räucherlachs, 600g Hüttenkäse, 5 Eier, 1kg Blattspinat (TK), 50ml Milch (1,5% Fett), Salz, Pfeffer und optional Muskatnuss

Zubereitung

Den Ofen bei 190 Grad Umluft vorheizen und währenddessen den Spinat in einem kleinen Topf auftauen lassen. Sobald dieser komplett aufgetaut ist, eine Schüssel nehmen und den Spinat mit den rohen Eiern und der Milch verrühren. Die ganze Masse gut mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann auch noch etwas Muskatnuss hinzufügen. Muskatnuss passt hervorragend zu Eiern. In moderaten Mengen gilt die Muskatnuss als heilend, schützt das Herz und leistet Abhilfe bei Magenproblemen.

Die Mischung auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und gleichmäßig verteilen – aber Achtung, nicht zu dünn. Das Blech in den Backofen schieben und den Boden für ca. 15 Minuten backen lassen. Bevor das Blech aus dem Ofen genommen wird, sollte kurz geprüft werden, ob die Eimasse tatsächlich fest genug ist. Wenn nicht, dann einfach noch ein paar Minuten länger im Ofen behalten! Den ausgebackenen Boden abkühlen lassen und in gleichmäßige Rechtecke schneiden. Auf jeden Teller ein Rechteck des Spinat-Ei-Bodens legen und den Hüttenkäse sowie eine Schicht Räucherlachs darauf schichten, gefolgt von einer weiteren Lage des Bodens. Weiter stapeln, bis alle Zutaten verbraucht sind.

Nährwerte pro Portion

12g Kohlenhydrate, 50g Eiweiß, 22g Fett. 450 Kalorien

Über Prinz-Sportlich.de

Mit rund 200.000 Besuchern der Webseite im Monat und über 120.000 Facebook-Fans ist Prinz-Sportlich.de der größte und reichweitenstärkste Sport- und Fitnessblog in Deutschland, der seine Leser täglich mit den besten Schnäppchen aus der Welt des sportlichen Lifestyles versorgt. Die Seite ist eines von fünf Projekten der UNIQ GmbH mit Sitz am Dortmunder Flughafen in Holzwickede. Bekanntestes Projekt ist Urlaubsguru.de, das als Holidayguru auch in zwölf Ländern auf der ganzen Welt erfolgreich ist.

Holzwickede, 26.03.2016

Herausgeber:
UNIQ GmbH
Rhenus Platz 2
59439 Holzwickede
Tel. 02301 94580-0
www.un-iq.de

Communication:
Jens Krömer
Manager Communication
Tel. 02301 94580-16
presse@un-iq.de

