

Italienische Brotzeit mit low-carb-Grissini

Zutaten:

Für 4-6 Portionen

100 g grob geraspelter Schnittkäse (z.B. Alpencheddar, Tilsiter oder milder Bergkäse)

75 g Weihenstephan Streichzarte mit Olivenöl

80 g Mandelmehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

2 Eier (Größe M)

Sesam

2 Mini-Gurken

Ca. 600 g verschiedene Käsesorten (z.B. Bergkäse, Camembert, Ziegenfrischkäse)

1 Kiwi

½ Bund Radieschen

1 kleine Birne

je ca. 100 g grüne Oliven, eingelegte Mini-Pfefferonen

100 g Parmaschinken (in Scheiben)

Salz, Thymian, Chiliflocken, grober Pfeffer

Zubereitung:

Käseraspel mit Weihenstephan Streichzarte mit Olivenöl in einem Topf unter Rühren schmelzen. Vom Herd ziehen, abkühlen lassen. Mandelmehl, Backpulver und 1 TL Salz mischen. Mit Eiern und Käsemix glatt verkneten. Teig zwischen Backpapier rechteckig (ca. 20 x 28 cm) ausrollen. In 10 Streifen (ca. 2 cm breit) schneiden. Streifen längs vorsichtig zusammenklappen, mit den Händen etwas runder rollen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Sesam bestreuen. Im Ofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C) ca. 20 Minuten. Backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

Inzwischen Gurken waschen. Zwischen zwei Kochlöffelstiele legen. Erst waagrecht mehrfach einschneiden, dann Schnittseite nach unten drehen, erneut diagonal einschneiden. Je in 2-3 Stücke teilen. In einer Schale mit Salz mischen, ziehen lassen.

Käse in Stücke schneiden. Kiwi, Radieschen und Birne waschen, putzen und klein schneiden. Alles mit Gurken, Oliven, Pfefferonen und Schinken anrichten. Mit Thymian, Chili und Pfeffer bestreuen. Grissini dazureichen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten zzgl. Backzeit

Niveau: einfach

Kalorien pro Portion (bei 6 Stück): ca. 27 g Eiweiß; 49 g Fett; 7 g Kohlenhydrate; 640 g kcal