

Zucchini-Käse-Lasagne (4 Portionen)

800 g Zucchini
20 g Weidebutter
250 g Crème double
30 g gehacktes Basilikum
200 g geriebener Pikantje
125 g Mozzarella
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer

Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 2 mm dünne Scheiben schneiden, zum Beispiel mit einem Sparschäler. In kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten vorgaren.

Die Crème double mit dem Basilikum und dem Tomatenmark verrühren und würzen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Boden einer flachen Auflaufform mit Weidebutter auspinseln. Darauf ein Drittel der Zucchinischeiben schichten. Die Hälfte der Basilikum-Tomatencreme und den halben Mozzarella darüber geben. Ein weiteres Drittel Zucchinischeiben schichten und darüber die restliche Creme und Mozzarella geben. Nun die letzte Schicht Zucchinischeiben darauf verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Für etwa 20 Minuten in den Backofen stellen

Inhalt	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
Gesamt	94	33,2	214,6
Pro Portion	23,5	8,3	53,7
Energieverteilung in Prozent	16	6	79

Skaldeman-Ratio: 1,7

LOGO: L

© LCHF Deutschland

7 Lebensmittel

Produkt	Brennwert		Fett	Kohlenhydrate	Protein
Abends: 7 Produkte	10157 KJ	2426 kcal	214,6 g	33,2 g	94 g
<u>20 g Original irische Butter</u>	626 KJ	150 kcal	16,5 g	0,1 g	0,1 g
<u>1 Esslöffel Tomatenmark</u>	79 KJ	19 kcal	0,2 g	3,1 g	0,9 g
<u>125 g Mozzarella</u>	1375 KJ	328 kcal	26,3 g	2,2 g	21,4 g
<u>200 g Pikantje Gouda</u>	3132 KJ	748 kcal	64 g	0 g	48 g

<u>30 g Basilikum, frisch</u>	52 KJ	12 kcal	0,2 g	1,5 g	0,9 g
<u>250 g Creme Double</u>	4165 KJ	995 kcal	105 g	7,3 g	5,5 g
<u>800 g Zucchini frisch gegart</u>	728 KJ	174 kcal	2,4 g	19 g	17,1 g
	10157 KJ	2426 kcal	214,6 g	33,2 g	94 g

Brennwert	10157 KJ (2426 kcal)	
Fett	214,6 g	Entspricht ca. 79% des Brennwertes.» Weitere Informationen
Kohlenhydrate	33,2 g	Entspricht ca. 6% des Brennwertes.
davon Zucker	10 g	
Protein	94 g	Entspricht ca. 16% des Brennwertes.
Alkohol	0 g	
Wasser	0,9 Liter	
Ballaststoffe	10,2 g	
Cholesterin	129 mg	
<u>Broteinheiten (BE)</u>	2,8	