

Gyros-Rolle-Low Carb



Zutaten: 2 Portionen

Teig:

- 250g Magerquark
- 100g geriebener Käse
- 3 Eier
- 1 TL Gyrosgewürz



Füllung:

- 1 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Tzatziki
- ¼ Salatgurke
- 1 Tomate
- 2 Blätter Spitzkraut in feine Streifen geschnitten
- 300g Hähnchenbrust
- Gyrosgewürz



Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Quark, Eier, Käse und Gewürze in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 20 Minuten backen.
- Hähnchenbrust mit Gyrosgewürz, feingehackter Zwiebel und Knoblauch vermengen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin braten.
- Den Teig aus dem Ofen nehmen und mit dem Tzatziki bestreichen. Spitzkraut, Tomate, Gurke und Hähnchen darauf verteilen und aufrollen. In Scheiben schneiden und mit dem restlichen Tzatziki servieren.

Nährwerte pro Portion:	567 kcal	79,3 g EW	20g Fett	14g KH	3,1g Ballaststoffe
------------------------	----------	-----------	----------	--------	--------------------