

Luftige Protein-Sandwiches

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Für 2 Personen

Pro Person: 411 kcal
F 24 g, Kh 13 g, E 31 g



Rezept von
Betty Bossi.

Betty Bossi

1 EL Olivenöl
1 rote Zwiebel, in feinen Streifen
300 g Rüebli, mit dem Sparschäler in dünne Streifen geschält
¾ TL Salz

1 Avocado
2 Essiggurken, in Würfeli
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

2 frische Eigelbe
50 g Frischkäse (z. B. Philadelphia Joghurt)
1 TL Backpulver
1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
2 frische Eiweisse
1 Prise Salz

150 g Roastbeef in Tranchen

1. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Rüebli andämpfen, salzen, zugedeckt ca. 5 Min. weich dämpfen.
2. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Essiggurken, Schnittlauch und Zitronensaft daruntermischen, würzen.
3. Eigelbe, Frischkäse, Backpulver und Schnittlauch gut verrühren. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Eimasse ziehen. Masse in 4 gleich grossen Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu Rondellen (je ca. 10 cm Ø) ausstreichen.
4. **Backen:** ca. 12 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, 2 Eierfladen mit etwas Avocadomasse, mit Rüebli und Roastbeef belegen, restliche Eierfladen darauflegen. Restliche Rüebli und Avocado dazu servieren.

Möchtest Du weitere leckere Gerichte zum Thema #SportsNutrition entdecken?
Dann besuche unsere Website: lovetoshare.ch