

Frühstücksburrito mit Salatblatt

Ein herzhafter, kohlenhydratarmer Frühstücksburrito — statt Tortilla wird ein großes Salatblatt als Wrap verwendet, gefüllt mit cremigem Rührei, knusprigem Bacon und Käse.

Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

Bilder

Frühstücksburrito mit Salatblatt

Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Pfanne	Für Rührei und Bacon
Schüssel	Eier verquirlen
Küchenpapier	Salatblätter trocken tupfen

Zutaten

Zutat	Menge
große Salatblätter (z. B. Römersalat)	4 Stück
Eier	2 Stück
Käse (z. B. Cheddar oder Gouda)	2 Scheiben
Schinken oder Bacon	2 Scheiben
Frischkäse	1 EL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
 2. In einer Pfanne als dünnes Rührei zubereiten.
 3. Schinken oder Bacon knusprig braten.
 4. Salatblätter waschen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen.
 5. Jedes Blatt mit Frischkäse bestreichen, dann Rührei, Käse und Schinken darauflegen.
 6. Fest einrollen und als Burrito servieren — ideal zum Mitnehmen.
-

Tipps & Variationen

- Große, feste Salatblätter wie Römersalat oder Eisbergsalat eignen sich am besten als Wrap.
 - Für mehr Würze: Avocadoscheiben oder etwas Salsa hinzufügen.
 - Auch mit geräuchertem Lachs statt Schinken/Bacon variierbar.
-

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 14).
