

Lachsfrühstücksrolle mit Frischkäse

Raffinierte Lachsrolle mit cremigem Frischkäse und frischen Kräutern — perfekt für ein schnelles, ketogenes Frühstück oder als leichte Vorspeise.

🕒 Zeitaufwand

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

🖼 Bilder

Lachsfrühstücksrolle mit Frischkäse

🔧 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Für Frischkäse-Creme
Schneidebrett	Zum Auslegen der Lachsscheiben
Zahnstocher	Zum Fixieren der Rollen

🥘 Zutaten

Zutat	Menge
Räucherlachs	100 g
Friskkäse	100 g
Zitronensaft	1 TL
Dill und Schnittlauch	1 EL gehackt
Salatblätter	2 Stück
Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

1. Friskkäse mit Zitronensaft, gehackten Kräutern und Pfeffer verrühren.
2. Salatblätter waschen, trocken tupfen und von den harten Stängeln befreien.
3. Lachsscheiben auf einem Schneidebrett nebeneinander auslegen.
4. Jede Lachsscheibe mit der Friskkäse-Creme bestreichen.
5. Salatblatt auf die Creme legen und vorsichtig aufrollen.
6. Mit einem Zahnstocher fixieren und kalt genießen.

Nährwerte (pro Portion)

Wert	Menge
Kalorien	290 kcal
Fett	23 g
Eiweiß	20 g
Kohlenhydrate	2 g

Tipps & Variationen

- Mit Vollkornbrot servieren (nicht ketogen) oder solo als Low-Carb-Snack.
- Statt Salatblatt: Gurkenstreifen oder Frühlingszwiebeln zum Füllen verwenden.
- Für mehr Biss: Kapern oder fein geschnittene rote Zwiebeln zur Creme geben.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“.

Revision #1

Created 2026-05-26 19:39:07 UTC by Admin

Updated 2026-05-26 19:39:07 UTC by Admin