

Low Carb Grilled Cheese Sandwich

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

30
Min.

NIVEAU



Zuaten für 2 Portionen

Für die Sandwiches

2 große Zucchini
50 g Kokosmehl
50 g gemahlene Mandeln
50 g Parmesan
3 große Eier
5 Blätter Basilikum
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Butter

Für die Füllung

2 Scheiben Cheddar
2 Scheiben Bergkäse
2 Scheiben Gouda

Besonderes Zubehör

Alufolie

Sandwich mit wenig Kohlenhydraten? Oh ja, das geht! Zucchini sei dank. Sie ist die grüne Geheimzutat und bildet die perfekte Grundlage für deinen Low-Carb-Toast. Als Füllung gehört in ein gutes Grilled Cheese Sandwich unbedingt eine ordentliche Portion Käse. Der bleibt natürlich drin und läuft dir beim Anschneiden voller

Vorfreude entgegen.

- 1 -

Backofen auf 190°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Zucchini waschen und fein reiben. Mit den Händen überschüssiges Wasser kräftig ausdrücken.

- 3 -

Parmesan reiben und in einer Schüssel mit Kokosmehl, Mandeln und Eiern verrühren. Basilikum fein hacken, mit Zucchini raspeln vermengen unter Mandel-Ei-Masse heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Auf dem Backblech Zucchini-Masse zu 4 gleichgroßen, rechteckigen Brotscheiben formen. 10 Minuten im heißen Ofen backen. Vorsichtig wenden und weitere 10 Minuten backen.

- 5 -

2 Scheiben des Zucchinibrots mit je einer Scheibe Cheddar, Bergkäse und Gouda belegen. Restliche Brotscheiben auflegen und leicht andrücken. Butter in einer Pfanne schmelzen und Sandwiches pro Seite 3 Minuten anbraten.

- 6 -

Einen kleinen Schuss Wasser in die heiße Pfanne geben, sofort mit Alufolie abdecken und ca. 1 Minute weiter braten, bis der Käse komplett geschmolzen ist.