



# Cannelloni mit Frischkäse- Paprika- Füllung

## NÄHRWERTE

### Gesamtnährwerte

Kalorien: 1.502 kcal  
Kohlenhydrate: 186 g  
Eiweiß: 107 g  
Fett (gesamt): 31 g  
• davon MCT: 15 g  
• davon LCT: 16 g

**Pro Portion** (4 Portionen / große  
Auflaufform)

Kalorien: 376 kcal  
Kohlenhydrate: 46.5 g  
Eiweiß: 27 g  
Fett gesamt: 7.75 g  
• davon MCT: 3.75 g  
• davon LCT: 4 g

## ZUTATEN

### Soße:

2 Dosen Tomaten in Stücken  
1 Zwiebel  
1 Knoblauch- Zehe  
MCT- Margarine  
1 Bund Basilikum  
Salz und Pfeffer

### Füllung:

1 rote Paprikaschote  
2x fettarmer Frischkäse (je  
200g, je nach Geschmack  
Natur oder Kräuter, 0,2% Fett)  
1 Ei  
Ca. 16 Cannelloni  
150g fettarmer Mozzarella  
(z.B. Protinella oder Skyrella)  
und/ oder fettarmer  
Reibekäse (2,8% Fett)  
MCT- Margarine zum  
einfetten





## ZUBEREITUNG

Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, fein würfeln und in MCT-Margarine andünsten.

Tomaten zufügen und 5 Minuten garen. Basilikum abspülen, trocken schütteln und, bis auf einige Blättchen, fein hacken. Die Hälfte unter die Tomatensauce ziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschote putzen, waschen und sehr klein würfeln (superklein, da sonst später die Tülle ständig verstopft ist).

Mit dem Frischkäse, dem Ei und dem restlichen gehackten Basilikum verrühren, abschmecken und in einen Spritzbeutel mit großer Tülle füllen oder die Ecke eines Frühstücksbeutels abschneiden).

Die Käsemasse in die Cannelloni spritzen, in die gefettete Form geben und die Tomatensauce darüber verteilen.

Mozzarella/Reibekäse fein würfeln und darüber streuen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten backen.