

Gnocchi- Spinat- Auflauf



ZUBEREITUNG

Gnocchi nach Packungsanweisung kochen. Die Zwiebel würfeln und in einem Topf kurz in MCT- Margarine braten. Dann den Blattspinat und 200 g Kräuterfrischkäse dazugeben, kurz kochen und mit Salz, Gemüsebrühe etc. abschmecken.

Eine Backform leicht einfetten und die Hälfte der Gnocchi hineingeben. Auf den Gnocchi werden nun die Hälfte des Spinats und wenn gewünscht etwas vom Frischkäse verteilt. Dies wird noch einmal wiederholt.

Zum Schluss etwas Käse über die Gnocchi streuen. Den Auflauf bei 180 °C ca. 20min backen bis der Käse braun wird.

ZUTATEN

Für 4 Portionen:

1kg Gnocchi
1 kleine Zwiebel
750g Blattspinat (TK)
200g fettarmer (2%)
Kräuterfrischkäse
n.B. Gemüsebrühe, Salz,
Gewürze
Ggf. etwas fettarmer
geriebener Käse oder
fettarmer Frischkäse MCT-
Margarine zum einfetten der
Form

NÄHRWERTE

Pro Portion (1/4)

Kalorien: 489 kcal

Kohlenhydrate: 80 g

Eiweiß: 20.1 g

Fett gesamt: 8 g

• davon MCT: 2.5 g

• davon LCT: 5.5 g

