



YOUR | LIFE | CHANGE  
PERSONALTRAINING

YOUR | LIFE | CHANGE Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen

# Big Mac Rolle

Rezept für eine Rolle (reicht ca. für 2 Personen)

Zutaten/Einkaufsliste:

## Für den Teig braucht ihr:

- 10g Hanfmehl
- 10g Flohsamenschalen
- 50g Proteinpulver (ist nicht zwingend notwendig)
- 250g Speisequark
- Salz nach belieben

## Für die Sauce braucht ihr:

- 200g Crème Fraîche
- 100g Mayonnaise
- 50g Tomatenmark
- Salz Pfeffer nach belieben
- 2EL Erythrit
- 1TL Currypulver
- EL Paprickapulver
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Worcestersauce

## Zum Garnieren der Rolle:

- 2 Tomaten
- Saure Gürkchen
- Käse in Scheiben
- 200g Hack
- 1 Zwiebel
- Eisbergsalat
- Käse in Scheiben

YOUR | LIFE | CHANGE

Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen M 0152 061 088 88 www.your-life-change.de E andre.hermens@your-life-change.de

GESCHÄFTSFÜHRER André Hermens

RAIFFEISENBANK FRECHEN-HÜRTH IBAN DE17370623651004919021 BIC GENODED1FHH FINANZAMT BRÜHL STEUERN. 224/5116/2931



YOUR | LIFE | CHANGE  
PERSONALTRAINING

YOUR | LIFE | CHANGE Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen

### **Zubereitung:**

Rührt die Zutaten für den Teig zusammen und gebt die Masse anschließend auf ein Backblech. Den Ofen stellt ihr auf 180°C. Backt den Teig für mind. 20Min. Zeitgleich könnt ihr die Sauce zubereiten, gut umrühren nicht vergessen. Wenn das erledigt ist schneidet ihr die Zwiebel in Ringe und schmort sie in der Pfanne mit etwas Öl oder Kokosfett kurz an. Danach könnt ihr das Rinderhack anbraten. Wenn der Teig ausgebacken ist, könnt ihr die Rolle mit der Garnitur belegen. Anschließend müsst ihr die Rolle nur noch vorsichtig einrollen.

Guten Appetit!

YOUR | LIFE | CHANGE

Heinrich-Wolf Str. 4 50226 Frechen M 0152 061 088 88 www.your-life-change.de E andre.hermens@your-life-change.de

GESCHÄFTSFÜHRER André Hermens

RAIFFEISENBANK FRECHEN-HÜRTH IBAN DE17370623651004919021 BIC GENODED1FHH FINANZAMT BRÜHL STEUERN. 224/5116/2931