

| *Zubereitungszeit: ca. 35 min* |



Zutaten :

- 2 Zucchini
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 125gr TK Lachs
- 150gr Kräuterfrischkäse
- 125gr TK Rahmspinat
- 2EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe

Topping:

- Parmesan

Gewürze :

- Salz & Pfeffer



51% Protein



62% Fett



6% Kohlenhydrate

Und so geht's:

Zuerst Tomaten, Öl, Spinat, gepressten Knoblauch und Lachs in die Auflaufform geben.

Die gefüllte Auflaufform bei 180° für 25min in den vorgeheizten Backofen schieben.

Derweil die Zucchini mit einem Sparschäler in Bandnudeln verwandeln. Nach 25min die Zucchini-Nudeln in die Auflaufform geben und für weitere 5min in den Ofen schieben

Zum Schluss mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit Parmesan servieren.