



Grandiosa-lapper

MENGDE: 4 LAPPER TID: 45 MINUTTER ALLERGENER: EGG, MELK



Ingredienser

50 g rød paprika
1 vårløk
150 g cottage cheese
3 egg
2 ss olivenolje
20 g Fiberhusk (malt psyllium)
25 g pofiber
1,5 ts bakepulver
0,75 ts salt
3 ss ketchup uten sukker
1 ss pizzakrydder
100 g revet jarlsbergost eller en annen sort
60 g smårettskinke, strimlet kokt skinke
0,5 dl vann

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på over- og undervarme på 190 grader.
2. Kutt paprika i små terninger og finsnitt vårløk.
3. Bland cottage cheese, egg og olivenolje i en foodprosessor og pulser til en jevn røre.
4. Hell røren i en bakebolle og bland inn fiberhusk med en miksmaster. Rør inn de øvrige ingrediensene og bland forsiktig med miksmaster til alt er godt blandet.
5. Fordel deigen i like emner. Fukt hendene med vann og form litt flate lappene på et stekebrett med bakepapir.
6. Stek midt i stekeovnen i 20-25 minutter, til lappene er gyllen.
7. Avkjøl på rist.
8. Oppbevar noen dager i kjøleskap eller i frysen.
9. Serveres gjerne med en enkel salat.

KALORIER : 277KCAL | KARBOHYDRATER : 3G | PROTEIN : 21G | FETT : 18G

omhelse.no

Tips

Lappene kan lages uten skinke, dersom du ikke spiser svinekjøtt.

Grandiosa-lapper er godt i matpakken og kan spises både varm og kald. Ønsker du pålegg på lappene, kan du smøre de med det du måtte ønske. Følger du Keto1200 vil 1 lapp passe som et frokost/lunsj/kvelds måltid, gjerne servert med pålegg, og/eller salat. 2 lapper vil passe som middag, da gjerne servert med salat.