

# Low Carb Gemüse Gratin

## Leckeres Low Carb Gemüse Gratin mit Blumenkohl, Brokkoli, grünem Spargel, Karotten und Mozzarella

Dieses Low Carb Gemüse Gratin ist super lecker und enthält eine ordentliche Portion Eiweiß. Ich ernähre mich ja nicht ausschließlich Low Carb, dafür liebe ich normales Brot, Nudeln oder auch Kartoffeln einfach zu sehr. Es gibt aber durchaus leckere Low Carb Gerichte und diese baue ich auch gerne ab und zu in meinen Speiseplan mit ein.

Gemüse Gratin ist ja auch schnell und einfach gemacht, ohne viel Aufwand. Einfach alles kleinschneiden, nach Belieben würzen und mit leckerem Käse überbacken. vorteil solcher Gemüseaufläufe liegt für mich ganz klar darin, eine relativ große Portion, für relativ wenig Kalorien futtern zu können ☐

## Frisches Gemüse überbacken mit leckerem Mozzarella

So ein Low Carb Gemüse Gratin ist außerdem auch super zu variieren. Ihr könnt einfach das Gemüse eurer Wahl nehmen, euren Lieblings-Käse oder auch eine leckere Sauce verwenden. Ein Schuss Sahne lässt das Gratin etwas mächtiger werden, schmeckt aber wirklich gut. Ebenso eignen sich zum Überbacken auch Käsesorten wie Gouda, Edamer oder Parmesan.

Meine Familie hat einen extra Auflauf bekommen. Hier waren neben dem aufgezählten Gemüse auch noch Kartoffeln dabei, die haben ja immer Angst nicht satt zu werden. Diese habe ich weggelassen um mir ein wenig Kalorien und Kohlenhydrate zu

sparen. Weißkohl oder Paprika machen sich auch ganz gut in diesem Gratin, probiert es einfach mal aus ☐



**Hier findet ihr weitere Low Carb Rezepte zum ausprobieren & nachmachen**



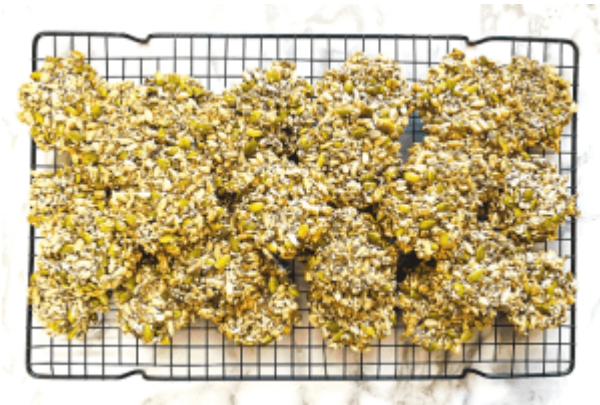
**Burrata Salat**



**Frozen Joghurt Sticks**



**Low Carb Körnerbrot**



**Körner Kekse ohne Mehl**