

# Lasagne

Zubereitungszeit: 35 min

Möglich für: 1.-6. Woche

## Zutaten

25-100g	Rohe Lasagneplatten ( siehe Tipp )
1	Mittelgroße Zwiebel
100g	Passierte Tomaten
1 Zehe	Knoblauch
200ml	Gemüsebrühe
500g	Blattspinat
85-165g	Rinderhack ( siehe Tipp)
1 Schuss	Sojamilch light
Süßstoff	Nach Belieben
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch würfeln und mit dem Tartar in einem Topf anbraten
2. Mit einem Schuss Sojamilch, der Gemüsebrühe und den passierten Tomaten ablöschen und 5min köcheln lassen
3. Die Soße mit den Gewürzen und einem Spritzer Süßstoff würzen
4. Den Blattspinat dazu geben
5. Eine kleine Auflaufform mit etwas Öl einsprühen oder einem Küchentuch austreichen
6. Die Form mit Lasagneplatten und der Soße schichten, sodass sie die letzte Schicht

der Soße bedeckt

7. Bei 180° Umluft für ca. 25min im Ofen backen

## Tipp

- Du kannst auch 15g weniger Rinderhack verwenden und deine Lasagne mit zusätzlich 50g Harzer Käse überbacken
- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 35g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 115g. Bitte verwende die Menge der Kohlenhydrate, die in deinem Ernährungsplan vorgesehen ist