

## Schinken-Lauch-Rollen mit Käse überbacken als WeightWatchers-Sattmacher

	Backofen auf 180°C vorheizen
9 Kartoffeln	in dünne scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten.
3 Stangen Lach	in ca. 8cm lange Stücke schneiden und vorgaren (wenn möglich im Dampfgarer).
	Den Lauch in
150 g gekochter Schinken ohne Fettrand	einwickeln und auf die Kartoffeln legen.
500 ml fettarme Milch (< 0,3% Fett)	zum kochen bringen und
200g Kochkäse (Magerstufe)	darin auflösen, mit
Pfeffer und Salz	würzen und über den Lauch, Schinken und die Kartoffeln geben.

Ca. 45 min im Backofen backen, bis der Auflauf oben braun wird und die Kartoffeln gar sind.

**Guten Appetit**

**3 Portionen**

**Energiewert**

**860 Kcal gesamt**

**nach WeightWatchers**

**20 SmartPoints gesamt**

**WeightWatchers-Fitformel**

**Kohlehydrate, Eiweiß, Calcium, Gemüse**

**geeignet zum**

**Sofort oder später genießen**

Viel Spass beim Nachkochen.



**Locken ohne Hitze  
mit der Lockenmütze** 