

Hauptgericht

Eierschachtel-Sushi

Low Carb, proteinreich & super einfach. Perfekt als Snack, Mealprep oder High-Protein-Abendessen.

Portionen: 10

Zutaten

100 g Lachs

100 g Frischkäse Balance

100 g Sushi Reis (ungekocht)

10 Gurkenscheiben

1 Noriblatt

Sesam

Sojasauce (nach Bedarf)

Zubereitung

1. Eierschachtel (Eierkarton) zuerst mit Frischhaltefolie auslegen.
2. Die Zutaten nacheinander in die Eierschachtel schichten und gut andrücken.
3. Anschließend in 10 Sushi-Stücke schneiden.

Notizen

Makros pro Sushi-Stück (bei 10 Stück): ca. 50 kcal, ca. 5 g Protein, ca. 2 g Fett, ca. 8 g Kohlenhydrate.

Quelle: Instagram @ehmzet_zero (Video: @kristastica)

[https://www.instagram.com/reel/DYKjYDIolry/?](https://www.instagram.com/reel/DYKjYDIolry/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=NTc4MTIwNjQ2YQ==)

[utm_source=ig_web_copy_link&igsh=NTc4MTIwNjQ2YQ==](https://www.instagram.com/reel/DYKjYDIolry/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=NTc4MTIwNjQ2YQ==)