

Lydia Kiener on Instagram: "Anzeige | Spargel Cannelloni ????? pro Portion nur 385 Kalorien! ?Spargelzeit: Bist du Fan oder bist du froh, wenn sie wieder rum ist? Zugegebenermaßen bin ich selbst für den weißen Spargel nicht übermäßig zu begeistern aber den grünen lieb ich dafür umso mehr! Besonders praktisch: diese Sorte musst du noch nicht mal schälen, sodass dieses Gericht ist einfach innerhalb von 5 Minuten im Backofen ?Nährwerte (pro Portion):385 Kcal | 17,5g F | 39,5g KH | 16g P?Wer den Proteinanteil erhöhen möchte, kann noch gekochten Schinken hinzufügen oder etwas Sahneprotein mit in die Sauce rühren.Zutaten (3 Portionen):- 12 Cannelloni- 500g Grüner Spargel- 250ml Hollandaise (legere)- 150ml Cremefine (7%)- 100ml Gemüsebrühe- 100g Reibekäse (Vollfett)- Salz, Pfeffer, Knobi & Muskatnuss, 1-2TL SchnittlauchZubereitung:1. Spargel waschen und die Enden abschneiden. Jeweils zwei Stangen Spargel in eine Cannelloni schieben und in eine Auflaufform legen. Die restlichen Stangen klein schneiden und oben drüber verteilen.2. Aus Hollandaise, Cremefine, Gemüsebrühe, Schnittlauch und den Gewürzen die Sauce zusammenrühren und über die Cannelloni gießen.3. Den Reibekäse darüber streuen und für 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen überbacken.#spargel #frühlingsrezepte #cannelloni #kalorienarm #kalorienarmerezepte"

626 likes, 57 comments - lys.foodlove on April 7, 2026: "Anzeige | Spargel Cannelloni ??
?? pro Portion nur 385 Kalorien! ?

Spargelzeit: Bist du Fan oder bist du froh, wenn sie wieder rum ist? Zugegebenermaßen bin ich selbst für den weißen Spargel nicht übermäßig zu begeistern aber den grünen lieb ich dafür umso mehr!
Besonders praktisch: diese Sorte musst du noch nicht mal schälen, sodass dieses Gericht ist einfach innerhalb von 5 Minuten im Backofen ?

Nährwerte (pro Portion):
385 Kcal | 17,5g F | 39,5g KH | 16g P

?Wer den Proteinanteil erhöhen möchte, kann noch gekochten Schinken hinzufügen oder etwas Sahneprotein mit in die Sauce rühren.

Zutaten (3 Portionen):
- 12 Cannelloni
- 500g Grüner Spargel
- 250ml Hollandaise (legere)
- 150ml Cremefine (7%)
- 100ml Gemüsebrühe
- 100g Reibekäse (Vollfett)
- Salz, Pfeffer, Knobi & Muskatnuss, 1-2TL Schnittlauch

Zubereitung:

1. Spargel waschen und die Enden abschneiden. Jeweils zwei Stangen Spargel in eine Cannelloni schieben und in eine Auflaufform legen. Die restlichen Stangen klein schneiden und oben drüber verteilen.
2. Aus Hollandaise, Cremefine, Gemüsebrühe, Schnittlauch und den Gewürzen die Sauce zusammenrühren und über die Cannelloni gießen.
3. Den Reibekäse darüber streuen und für 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen überbacken.

#spargel #frühlingsrezepte #cannelloni #kalorienarm #kalorienarmerezepte".

Portionen: 3 Portionen | Vorbereitung: ca. 10 M | Gesamtzeit: ca. 40 M (inkl. Backzeit)

Zutaten

- 12 Cannelloni
- 500g grüner Spargel
- 250ml legere Hollandaise
- 150ml Cremefine (7%)
- 100ml Gemüsebrühe
- 100g Reibekäse (Vollfett)
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauch
- Muskatnuss
- 1-2 TL Schnittlauch

Zubereitung

1. Spargel waschen und die Enden abschneiden.
2. Jeweils zwei Stangen Spargel in eine Cannelloni schieben und in eine Auflaufform legen.
3. Die restlichen Spargelstangen klein schneiden und oben darauf verteilen.
4. Aus Hollondaise, Cremefine, Gemüsebrühe, Schnittlauch und den Gewürzen eine Sauce zusammenrühren.
5. Die Sauce über die Cannelloni gießen.
6. Reibekäse darüber streuen.
7. Die Auflaufform für 30 Minuten bei 180 Grad Umluft im Ofen überbacken.

Tipps

- Wer den Proteinanteil erhöhen möchte, kann noch gekochten Schinken hinzufügen oder etwas Sahneprotein mit in die Sauce rühren.

Quellen

- <https://www.instagram.com/reel/DW1o8tqDXOL/?igsh=MWhucTN2YXBwYmx2Nw==>