

# Beautyfarm La Parel

Afslankstudio

## Koolhydraatarme Aubergine lasagne

**Vorbereidingstijd:** 10 minuten

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Aantal personen:** 1

**Ingrediënten:**

- 0.5 aubergine, in dunne plakken gesneden
- 120 g rundertartaar
- 1 tomaat, in stukjes
- 1 tl tomatenpuree
- 0.5 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, gesnipperd
- 1 el olijfolie 1 el Boursin cuisine light
- Italiaanse kruiden zoals basilicum, oregano, peterselie en paprikapoeder.

299 calorieën 20.0 gram koolhydraten 15.3 gram vet 28.2 gram eiwitten

**Bereidingswijze:**

Verwarm 1 el olie in een pan. Fruit de uit en voeg wanneer de ui glazig is de knoflook toe. Bak vervolgens de tartaar rul. Voeg de tomatenpuree, Boursin cuisine light, tomaat en de kruiden toe en laat het geheel even sudderen. Verwarm de oven voor op 180 graden. Verdeel een laagje saus over de bodem van een ovenschaal. Leg hierop een laagje aubergineplakjes. Herhaal dit totdat de saus en de aubergine verdeeld is en eindig met een laagje saus. Zet de ovenschaal 20 minuten in de oven.

**Tip:** Vanaf fase 2b kun je deze no carb lasagne nog lekkerder maken door er een handje 30+ kaas overheen te strooien.