



Blumenkohlgratin LowCarb

Description

ZUTATEN(4 Portionen):

2 mittelgroßer Blumenkohl

300g Gouda (ger.) (16%)

2 mittelgroßes Ei

60ml Milch (3,5%)

Prise Salz, Pfeffer

etwas frische Petersilie

default watermark

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180 °C mit Umluft und Oberhitze vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.

Blumenkohl vom Strunk entfernen und in kleine Röschen schneiden.

Ein Ei mit etwas Milch verdünnen und mit einem kleiner Gabel oder einem Schneebesen verrühren und dann als Boden in die Auflaufform geben.

Den Blumenkohl in der Auflaufform verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles auf mittlerer/oberer Schiene für ca. 20 bis 25 Minuten backen. Wenn alles fertig aussieht (vor allem der Käse) alles aus dem Ofen nehmen und auf die Teller verteilen. Noch mit etwas frischen Kräutern wie frischer Petersilie bestreuen.



Category

1. Low Carb

Date Created

Januar 20, 2024

Author

jeanny

default watermark