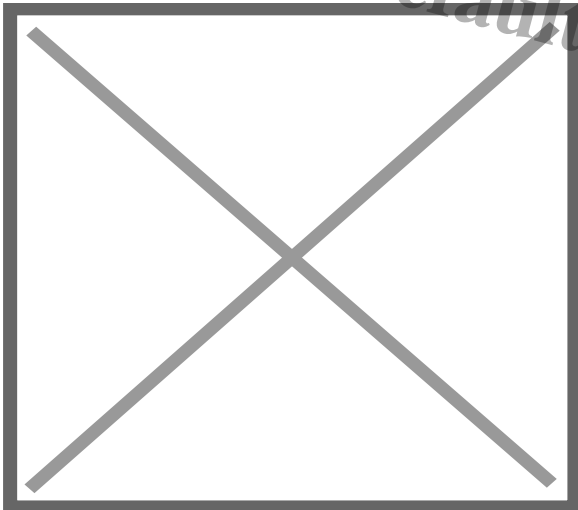




## LowCarb Blumenkohlaufauf

### Description



- 500 g Blumenkohl
- 200 g saure Sahne
- 100 g Cheddar
- 2 Scheiben Kochschinken
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 EsslÄpfel Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer
- Kartoffelstampfer oder KÄ¼chenmaschine

### Zubereitung:

Blumenkohl bissfest kochen. Auflaufform mit Butter ausstreichen, Blumenkohl hinein geben. Schinken in Streifen schneiden und Ä¼ber dem Blumenkohl verteilen.

Knoblauch fein hacken. Schnittlauch in Ringe schneiden. Mit in die Auflaufform geben. Alles etwas durchmengen. Saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Schnittlauchringe vermischen und ¼ber dem Blumenkohl verteilen.

Käse ¼ber dem Auflauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 min. ¼berbacken.

**Category**

1. Fleisch
2. Low Carb

**Date Created**

Juni 18, 2017

**Author**

jeanny

*default watermark*