

## Low Carb Blumenkohlpüree



### Zutaten für 4 Portionen:

- 750 g Blumenkohl
- 3 EL Blumenkohlkochwasser
- 3 EL Frischkäse (wir nehmen Exquisa Fitline 0,1% Fett)
- ½ Limette
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

**Arbeitszeit:** ca. 5 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 12 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 17 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche den Blumenkohl und teile ihn in Röschen. Gib sie mit etwas Salz in einen Topf, bedecke sie mit Wasser und koche sie weich.
2. Gieße das Kochwasser ab, aber fang es dabei auf.
3. Stampfe den Blumenkohl klein.
4. Rühre 3 EL Kochwasser und den Frischkäse unter.
5. Schmecke das Blumenkohlpüree mit Limettensaft, Muskat, Salz und Pfeffer ab. Bestreue es mit frisch gehackter Petersilie.

Du kannst das Blumenkohlpüree 2-3 Tage als Meal Prep im Kühlschrank aufbewahren und

auch einfrieren.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

