

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 und stöber in unserem Shop.

