

Selleriepüree - Low Carb



Zutaten für 3 Portionen:

- 1 kg Knollensellerie (entspricht einer großen Knolle)
- 50 ml Kokosdrink (oder Brühe)
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

Zubereitung:

1. Schäle den Sellerie.
2. Schneide ihn in kleine Würfel.
3. Koche die Selleriewürfel in Salzwasser 20 Minuten lang weich.
4. Gieße das Wasser ab.
5. Gib die Butter zum Sellerie und püriere ihn. Gib dabei vorsichtig etwas Kokosdrink oder Wasser hinzu. Viel ist nicht nötig, da der Sellerie an sich schon sehr wässrig ist.

Du kannst das Selleriepüree mehrmals erwärmen und so auch schon gut einen Tag vorher zubereiten. Auch zum Einfrieren ist es geeignet.

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

