

Blumenkohl-Taler mit Basilikum-Dip

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

150 g Blumenkohl
120 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse
1/2 Teelöffel getrocknete Petersilie
1/2 Teelöffel getrockneter Basilikum
1 Teelöffel Oregano
1/2 Teelöffel Zwiebelpulver
1/2 Teelöffel Knoblauchpulver
Pfeffer

Für den Dip

100 g Crème fraîche
3 Teelöffel getrockneter Basilikum
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Standmixer oder Küchenreibe

Ohne Mehl, ohne Eier. Nur einige kleine Blumenkohlröschen, etwas Parmesan und ein paar Gewürze finden sich in deinen Low-Carb-Talern wieder. Einfach alle Zutaten vermengen und im Ofen parken. Eine Viertelstunde später kannst du deinen Snack bereits im cremigen Basilikum-Dip versenken.

- 1 -

Backofen auf 230 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Parmesan reiben. Blumenkohl putzen und in einem Standmixer zerkleinern. Mit Parmesan und den restlichen Zutaten vermengen.

- 3 -

Blumenkohl-Parmesan-Mischung esslöffelweise auf dem Backblech verteilen und sanft andrücken. Im heißen Ofen ca. 7 Minuten backen. Blumenkohl-Taler wenden und erneut 5-7 Minuten backen.

- 4 -

Für den Dip Crème fraîche mit Basilikum vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.