

Saftiges Low-Carb-Blumenkohl-Brot mit Parmesan

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

60
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Brot

580 g Blumenkohl
60 g Kokosnussmehl
30 g Parmesan
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Natron
1 großes Ei
6 Eiweiß
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel Paprikapulver
1 Teelöffel Knoblauchpulver
1 Teelöffel italienische Kräuter

Besonderes Zubehör

Kastenform
Food Processor oder Standmixer

Blumenkohlfans haben sich gleich noch ein Scheibchen mehr abgeschnitten ...

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Backform einfetten.

- 2 -

Parmesan reiben. Blumenkohlröschen abschneiden, putzen und im Food Processor zu feinen Krümeln zerkleinern.

- 3 -

Kokosnussmehl, Parmesan, Ei, Eiweiß, Salz, Natron, Zitronensaft, Chiliflocken, Kräuter, Paprika- und Knoblauchpulver mit dem Blumenkohl vermischen.

- 4 -

Blumenkohlmasse in die Backform füllen und 10 Minuten im Ofen backen. Backofen auf 180 °C herunterschalten und weitere 50 Minuten backen, bis das Brot goldbraun ist.

- 5 -

Blumenkohlbrod auskühlen lassen und vorsichtig aus der Backform lösen.

Nach [Low-Carb-Pizza mit Blumenkohlboden](#), [Low-Carb-Pasta aus Zucchini](#) und [Low-Carb-Kuchen](#) kommt jetzt noch ein saftiges Low-Carb-Blumenkohl-Brot dazu. Die Basis: eine Mischung aus fein zerkleinertem Blumenkohl, Kokosnussmehl und Ei. Für den Geschmack: Parmesan, italienische Kräuter und ein paar Gewürze. Was die Kollegen sagen? Geschmäcker sind verschieden. Aber die