



# Überbackener Blumenkohl



## Zutaten für 1 Portion

1	Calshake® Neutral
1/2	Blumenkohl
25 g	Butter
25 g	Weizenmehl
240 ml	Vollmilch 3.5 %
75 g	geriebener Käse
	Salz, Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

Energie.....	625 kcal
Eiweiss.....	20,0 g
Kohlenhydrate	50,0 g
Fett.....	38,0 g

## Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Calshake® Neutral wie gewohnt mit der Milch anrühren. Blumenkohl in Salzwasser gar kochen. Calshake® Neutral, Butter und Mehl in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine gleichmässige angedickte Masse entsteht. Käse zufügen und rühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Blumenkohl in eine ofenfeste Form geben und mit der Käsesauce bedecken. Im Ofen bei ca. 180 °C backen, bis der Blumenkohl goldbraun ist.

