

Überbackener Blumenkohl

Level

 1

 40 Min



#134028499 | © Thinkstock - Thinkstockphoto.de

Zutaten (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
- Fett 38,0 g
- Kohlenhydrate .. 50,0 g



Alternative Produkte:

Fresubin® Protein Powder

Zubereitung

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 andickte Masse entsteht. Käse zufügen und rühren, bis er geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blumenkohl in eine ofenfeste Form geben und mit der Käsesauce bedecken. Im Ofen bei ca. 180 °C backen, bis der Blumenkohl goldbraun ist.