



#24033392 | © rck3/istockphoto.com

Überbackener Blumenkohl

Zubereitung

Calshake POWDER Neutral wie gewohnt mit der Milch anrühren. Blumenkohl in Salzwasser gar kochen. Calshake POWDER Neutral, Butter und Mehl in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen, bis eine gleichmäßige andgedickte 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.



Hauptgerichte

Level



1



40 Min.

Zutaten

1	Sachet Calshake POWDER 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

* Geschmacksrichtung. Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei bestehender oder drohender Mangelernährung.

(10.23/SG)