

### REZEPT DER WOCHE

#### Karfiol-Puffer

##### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Karfiol
- 1 Ei
- 200g geriebenen Käse
- 100g Frischkäse
- 100g Schinkenwürfel
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch;



Die Karfiolröschen ca. 10 min. bissfest kochen. Etwas mit Salz

würzen. Die Röschen gut abtropfen lassen und mit dem Stabmixer pürieren. Das Ei sowie den geriebenen Käse hinzufügen.

Aus der Karfiolmasse Puffer formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Im heißen Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 min bei 220 Grad Ober-/Unterhitze backen, bis sie bräunlich werden. Puffer kurz aus dem Ofen nehmen, mit Frischkäse bestreichen, mit Schinkenwürfel bestreuen und dann weitere 10 min backen. Mit Schnittlauch garnieren und genießen!

Tipp: die Karfiolmasse kann auch als lowcarb Pizzateig verwendet werden!!

*Mahlzeit!*

