



1A+1B

## Gerösteter Blumenkohl



Zubereitungszeit  
35 Minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Das Olivenöl mit dem gepressten Knoblauch vermengen und den Blumenkohl damit bestreichen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen. Den Blumenkohl in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit frischer Petersilie bestreuen.

### Zutaten

- ☐ 100 g Blumenkohl
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ½ EL frische Petersilie, fein gehackt
- ☐ Frisch gemahlener Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 123 kcal |
| Kohlenhydrate | 4 g      |
| Fett          | 10 g     |
| Eiweiß        | 2 g      |