



Kakao-Blumenkohl



FOOD PAIRING

Ungewöhnliche Kombinationen
die Dich begeistern werden!

ZUBEREITUNG

1. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und wie gewohnt in Salzwasser kochen.
2. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und den gekochten Blumenkohl darin kurz anbraten.
3. Zum Schluss den Blumenkohl auf einen Teller geben und mit Kakaopulver bestreuen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 1 Blumenkohl (ca. 310 g)
- Salz
- etwas Butter oder Margarine
- 4 EL ungesüßtes Kakaopulver

TIPP

Süße Variante:
Kakaopulver mit Puderzucker ver-
mischen!



190 kcal
Kalorien



12 g
Kohlenhydrate



10 g
Fett



13 g
Eiweiß



15 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff