



Brokkoligratin

ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Brokkoli waschen und in Röschen teilen, anschließend 3 Minuten in kochendem Wasser garen.
2. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
3. Tomate halbieren.
4. Den Romadur in kleine Würfel schneiden.
5. Milch mit dem Ei und den Gewürzen mischen.
6. Brokkoli und Tomaten mit dem Käse mischen und alles in eine Auflaufform geben.
7. Mit Eiermilch übergießen und ca. 25 Minuten im Ofen garen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 500 g Brokkoli
- 100 g Cocktailtomaten
- 50 g Romadur 20 % Fett
- 50 ml Milch 1,5 % Fett
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer



353
Kalorien



19 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



41 g
Eiweiß



16 g
Ballaststoffe