

STAND: JULI 2016

# Überbackener Blumenkohl

## Zutaten

### 1 Portion

1	Calshake® Neutral
½	Blumenkohl
25 g	Butter
25 g	Weizenmehl
240 ml	Vollmilch, 3,5% Fett
75 g	Geriebener Käse
	Salz, Pfeffer

## Zubereitung

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

### Nährwerte pro Portion:

Energie	625 kcal
Eiweiß	20,0 g
Kohlenhydrate	50,0 g
Fett	38,0 g