

Keto-Brokkoli-Soufflé

Beschreibung: Luftiges Keto-Soufflé mit Brokkoli – goldbraun, würzig und perfekt als warme Beilage oder vegetarischer Snack.

Zeit: Zubereitungszeit: 35 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Bild:

Keto-Brokkoli-Soufflé

Zutat	Menge
Brokkoliröschen (gedämpft)	250 g
Eier	2 Stück
Geriebener Käse (z. B. Cheddar)	50 g
Schmand	2 EL
Mandelmehl	1 EL
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Nach Geschmack

Zubereitung:

1. Brokkoli grob zerkleinern oder pürieren.
2. Mit Eiern, Käse, Schmand, Mandelmehl und Gewürzen gründlich vermengen.
3. Mischung in Silikonformen oder hitzebeständige Förmchen füllen.
4. In der Heißluftfritteuse bei 160 °C ca. 18-20 Min. goldbraun und luftig garen.
5. Alternativ im Ofen bei 180 °C ca. 25 Min. backen.
6. Perfekt als warme Beilage oder vegetarischer Snack.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch