2A

Brokkoli mit Knoblauch und Käse

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Brokkoli ca. 5 Minuten bissfest kochen oder dämpfen. Das Olivenöl in ein Auflaufförmchen geben und mit dem gepressten Knoblauch vermengen. Den Brokkoli abgießen und gut mit dem Knoblauch und dem Öl vermengen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und 10-15 Minuten im Ofen backen bis der Käse geschmolzen ist. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen.

Zutaten

- [ ] 150 g Brokkoli in Röschen
- [ ] 4-6 EL Käse 30+, gerieben
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**259 kcal**
Kohlenhydrate	**2 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**17 g**