



Brokkoli Käse Knaller

Kalorien: 541 kcal Kohlenhydrate: 24g Eiweiß: 52g Fett: 23g

Zutaten 1 Person:

200g Brokkoli, 100g weiße Bohnen, 100g geriebenen Käse 16%, 1 Zwiebel, 1 Ei, Salz, Pfeffer, Chiligewürz, weitere Gewürze nach Belieben.

Zubereitung 15 min:

- Den Backofen auf 160° C Ober/ Unterhitze vorheizen.
- Den Brokkoli 6 Minuten kochen bis er weich ist. Anschließend trocken tupfen.
- Dann den Brokkoli und die Zwiebeln fein hacken. Es kann auch eine Küchenmaschine verwendet werden. Weiße Bohnen aus dem Glas unter Wasser abbrausen.
- Brokkoli, Zwiebeln, Ei, geriebenen Käse und die Bohnen in eine Schüssel geben.
- Alles mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen und miteinander vermengen.
- Aus der Masse Taler formen und diese auf ein Backpapier setzen.
- Für 20 bis 25 Minuten backen, bis diese goldbraun sind.

