

Brokkoli Sticks

MIT KÄSE UND QUARK, LOW CARB, AUS DEM OFEN



ca. 8 Stück



30 Minuten
inkl. Backzeit

ANLEITUNG

1. Brokkoli waschen, grob zerkleinern inkl. Stil und in Gemüsebrühe ca. 7 Minuten kochen
2. Ofen auf 180 Grad vorheizen
3. Den Brokkoli und die Zwiebel im Multizerkleinerer klein hacken oder manuell so klein wie möglich
4. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und gut würzen mit Salz und Pfeffer und den Kräutern, falls die Masse zu feucht ist, etwas mehr Mandelmehl hinzufügen.
5. Sticks oder Patties formen und auf ein Backblech legen, dann ca. 12 Minuten backen, umdrehen und weitere 12 Minuten backen, bis sie goldgelb gebräunt sind.

ZUTATEN

- 1 Brokkoli
- 1/2 Packung Quark
- 50g Mandelmehl
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- Körnige Gemüsebrühe
- Kräuter nach Geschmack
z.B. Petersilie oder
Schnittlauch

TIPP:

Gutes Gericht für abends, um Kohlenhydrate zu sparen. Dazu passt Kräuterquark oder ein anderer Dipp nach Geschmack.

