

Blumenkohl aus dem Ofen mit Hummus



Aufwand:

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen Blumenkohl:

- 1 Blumenkohl (ca. 500 g)
- 30 g Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Koriander gemahlen, Kreuzkümmel, Curry, Paprika edelsüß

Zutaten für 1 Portion Hummus:

- 100 g Kichererbsen
- 5 g Sesamöl
- 5 g Sesammus, glutenfrei, laktosefrei
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Zubereitung:

1. Erhitze den Ofen auf 180 Grad Umluft.
2. Entferne die Blätter des Blumenkohls und den Strunk bis zu den Röschen. Wasche ihn am Stück.
3. Vermische das Öl mit den Gewürzen und bepinsle den Blumenkohl damit.
4. Gebe den Blumenkohl auf ein Backblech und gare ihn im Ofen ca. 40 Minuten gar.
5. Püriere in der Zwischenzeit alle Zutaten für den Hummus. Möchtest du ihn cremiger, dann gebe noch etwas Wasser hinzu. Der ganze Blumenkohl entspricht circa 4 Portionen.

Nährwerte:

1 Portion	Kcal	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Kalzium (mg)	Ballaststoffe (g)
Blumenkohl	99	3	3	7	29	3,8
Hummus	149	9	5	9	481	5,1

Geeignet für: Abnehmen Cholesterinarme Ernährung Low-Carb

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!