

Abendessen

# Blumenkohlgratin mit Schinken



LAKTOSEFREI\*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 463 kcal

Kohlenhydrate: 18 g

Proteine: 48 g

Fette: 19 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 300 g Blumenkohl (auch TK möglich)
- 50 g Schinkenwürfel, mager
- 1 Ei
- 150 ml Milch, fettarm (alternativ Pflanzendrink)
- 1 Prise Muskatnuss (gemahlen)
- etwas Salz & Pfeffer
- 60 g geriebener Käse, fettarm



CA. 45 MINUTEN

## Zubereitung

1. Blumenkohl waschen, trocknen und in Röschen teilen.
2. Anschließend in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen.
3. Blumenkohl in eine Auflaufform geben und mit Schinkenwürfeln bestreuen.
4. Das Ei mit einer Gabel verquirlen, mit Milch und Gewürzen vermengen und über das Gemüse geben. Auflauf bei 180 °C Umluft ca. 10 bis 15 Minuten backen.