



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Low-Carb Blumenkohl Tacos Rezept - Ersetzt das Original

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
20 Minuten	40 Minuten	Einfach	6-8 Tacos

Zutaten und Zubereitung

Für die Blumenkohlfüllung:

Menge	Bezeichnung
1 Stück	Blumenkohl
2 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Salz
1 TL	Chilipulver
50 ml	Wasser
30 g	Butter

Für den Tacoersatz:

Menge	Bezeichnung
1 Stück	Kopfsalat

Vorschläge für das Füllen der Tacos:

Menge	Bezeichnung
	Gorgonzola
	Cherry Tomaten
	Käse (z.B. Cheddar)
	Avocado
	Sour Cream

Zubereitung der Blumenkohlfüllung:

1. Den Backofen auf 220 °C vorwärmen (Ober- und Unterhitze)
2. Den Stiel des Blumenkohls entfernen. Die Röschen mit den Fingern abzwicken und in eine Schüssel geben. Damit die Blumenkohlfüllung nicht zu zäh wird, können die Stiele der Röschen zusätzlich entfernt und klein gehackt werden.
3. Die Butter in einer kleinen Pfanne vollständig schmelzen und über den Blumenkohl geben.
4. Knoblauchpulver, Salz, Chilipulver und Wasser auf dem Blumenkohl verteilen und alles gut vermischen.
5. Blumenkohl auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
6. Für 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten, den Blumenkohl auf dem Blech etwas vermischen.

Zubereitung der Tacos:

1. Ganze Blätter des Kopfsalates abschneiden, gut waschen und abtropfen.
2. Die Blumenkohlfüllung in die Salatblätter geben und mit Gorgonzola, Cherry Tomaten, Käse und/oder Avocado ergänzen.
3. Den Salat aufrollen und fertig ist der Low-Carb Blumenkohl Taco!

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
76 kcal	5 g	6 g	3 g