

Blumenkohl-Käse-Nuggets light

von Sandy_Live · 2 Portionen · Abnehmen / Kalorienarm



NÄHRWERTE PRO PORTION

340 kcal

ZUTATEN

400 g Blumenkohl

1 Ei

50 g geriebener Käse light

3 EL Paniermehl

2 EL Skyr oder Magerquark

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

Optional Knoblauchpulver

Etwas Öl zum besprühen

ZUBEREITUNG

- 1.**
Blumenkohl weich garen und gut abtropfen lassen
- 2.**
Blumenkohl mit einer Gabel zerdrücken
- 3.**
Ei , geriebenen Käse , Paniermehl, Skyr und Gewürze unterrühren
- 4.**
Aus der Masse kleine Nuggets formen und leicht mit Öl besprühen
- 5.**
Im Airfryer bei 190° ca 12-15 Minuten backen , zwischendurch vorsichtig wenden.