



Diätmann

Rezept der Woche

Blumenkohl-Auflauf

- 1 Blumenkohl
- 375 g Hackfleisch
- 1 Ei
- 4 Eßl. Haferflocken
- 1 Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

Blumenkohl waschen, putzen, kurz vorgaren und in eine Auflaufform setzen.

Hackfleisch, Ei, 2 Eßl. Haferflocken, Zwiebelwürfel, Salz, Pfeffer und Paprika mischen und in der Auflaufform um den Blumenkohl verteilen.

Schmelzkäse, Milch und 2 Eßl. Haferflocken miteinander verrühren und über den Auflauf gießen.

Bei 225° 30 Min. im Backofen garen

