



## Low Carb Brokkoli-Käse-Puffer

Zubereiten: ca. 25 Minuten  
Backen: ca. 15 Minuten

### Zutaten

1	Brokkoli
50g	Tilsiter legère
1	Ei
35g	gemahlene Mandeln
0.5	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Rapsöl
	Salz, Pfeffer



### Anweisung

1. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Dann im Salzwasser bissfest garen. Sobald sie weich sind, gut abtropfen lassen (damit die Puffer nicht matschig werden).
2. Während der Brokkoli gart, den Käse fein schneiden, Zwiebeln hacken, Knobli pressen und mit den restlichen Zutaten vermengen (ohne Öl). Den Ofen auf 220° C Umluft vorheizen.
3. Den Brokkoli zermatschen und zu dem Teig geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl bepinseln. Mit je 2 Esslöffel der Masse Puffer auf dem Papier formen. Für ca. 10-15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind.