

Brokkoli Rösti

200 g Brokkoli
4 Eier
200 g Ricotta
40 g Parmesan
1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl
2 Esslöffel Rapsöl
4 Teelöffel Sour Cream
Salz
Pfeffer

Kalorien ca. 490 kcal
Kohlenhydrate ca. 9 g
Fett ca. 34 g
Protein ca. 34 g

Zubereitung:

1. Broccoli Röschen schneiden und in Salzwasser 5 min. kochen
2. Broccoli in kleine Stücke hacken
3. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen
4. Eigelb mit Ricotta, Johannbrotkernmehl & Parmesan verrühren, mit Salz & Pfeffer würzen.
5. Eischnee unterheben und Broccoli einrühren
6. In der Pfanne Öl erhitzen und den Teig in 4 Portionen von jeder Seite 3 min braten
7. Röstis mit Sour Cream servieren.

