

KETO-BLUMENKOHLSUPPE

Dient: **4**
Vorbereitungszeit: **10** Protokoll
Kochzeit: **30** Protokoll
Gesamtdauer: **40** Protokoll

ZUTATEN

- ½ Kopf Blumenkohl
- ½ Tasse Schlagsahne
- ½ rote Paprika
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel Parmesankäse
- 1 Teelöffel

Kräuter

RICHTLINIEN

1. In einem Topf Butter schmelzen, Blumenkohl dazugeben und kochen bis weich
2. Aus dem Kochtopf nehmen und beiseite stellen
3. Butter schmelzen und Paprika anbraten

- 4. Blumenkohlmischung und Pfeffer in eine Küchenmaschine geben und 4-5 Minuten kochen.**
- 5. Mit Salz und Pfeffer würzen**
- 6. Mit Parmesan garnieren und servieren**