



OFENGERÖSTETER ZA'ATAR-BLUMENKOHL

20 MIN.
AKTIV

40 MIN.
GESAMT

217 KCAL
PRO PERSON

① vegan, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 21 g, Eiweiss: 4 g pro Person

① Empfohlen von: Doro vom FOOBY-Team

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Blumenkohl

600 g	Blumenkohl, in Röschen
2 EL	Olivenöl
1 EL	Za'Atar (Gewürzmischung)
½ TL	Salz

Backen

1 EL	Zitronensaft
2 EL	Olivenöl
5	Medjool-Datteln, entsteint, in feinen Streifen
3 EL	Granatapfelkerne
2 EL	glattblättrige Petersilie, fein geschnitten
¼ TL	Salz

UND SO WIRDS GEMACHT

Blumenkohl

Blumenkohl, Öl, Za'Atar und Salz in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen

Ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens, herausnehmen, Blumenkohl mit Zitronensaft und allen restlichen Zutaten mischen, lauwarm servieren.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/15233/