

Rezept 2:



Keto-Kartoffelsalat mit Blumenkohl

Zutaten:

- 1 Blumenkohlkopf
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Senf
- 1 EL Apfelessig
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Blumenkohl in kleine Röschen teilen und in Salzwasser kochen (ca. 8 Minuten).
2. Mit Mayonnaise, Senf und Essig vermengen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte:

- 180 kcal Kalorien
- 6g Carbs
- 6g Protein
- 14g Fett

Zubereitungszeit:

- Ca. 20 Minuten