

# Blumenkohl-Tortillas

Zubereitungszeit: 10 min

Möglich für: 1.-8.. Woche

## Zutaten

1	Vollei
1	Eiklar
½	Blumenkohl
<b>Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch, Kurkuma etc.</b>	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Die Blumenkohlröschen in einem Mixer fein häckseln bis es die Konsistenz von Reis annimmt
2. In eine Schüssel geben und für 2 min in die Mikrowelle stellen
3. Danach in einem Küchentuch die letzte Flüssigkeit ausdrücken
4. Die Blumenkohl-Masse mit den Eiern in eine Schüssel geben und Salz, Pfeffer hinzufügen
5. In einer geölten Pfanne zu Tortillas backen und festdrücken, dass sie nicht auseinanderfallen
6. Mit den Zutaten deiner Wahl (z.B.: Tomate/ Gurke) servieren

## Tipp

- Bitte beachte bei der Menge der Eier, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 1 Vollei + 6 Eiklar. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.