

# Frau Petra kocht

kochen♥lernen♥lachen♥genießen

---

Inspiriert von Emmi kocht einfach gab es bei uns Blumenkohl aus dem Backofen... auf dem Ofenzauberer ♡. So einfach und unkompliziert 😊 dazu ein frischer Kräuterquark... #vegetarisch und #lowcarb so ganz nebenbei 😊😊

## Zutaten

- Blumenkohl
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauch Zehen
- Salz und Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- Parmesan

## Zubereitung

- Blumenkohl in kleinere Röschen schneiden und mit der ausgepressten Zitrone und Knoblauch, sowie Salz, Pfeffer und Öl in einer Schüssel vermengen.
- auf den Ofenzauberer geben und 30min 200 Grad Ober/Unterhitze (unterste Schiene) backen
- nach Wunsch mit frischem Parmesan bestreuen

Ich wünsche dir einen wunderschönen Lieblingstag.

Eure Petra