



## Low Carb Blumenkohl Pflanzlerl

Diese Pflanzlerl schmecken knusprig angebraten richtig gut und würzig. Mit einem feinen Joghurdip dazu sind sie eine ausreichende Mahlzeit.

Zutaten für 4 Personen

- 600 g Blumenkohlröschen
- 3 Eier
- 60 g Mandelmehl (fein geriebene Mandeln)
- 110 g fein geriebener Emmentaler oder Cheddar
- 1 TL "Alpensteinsalz"
- 1 TL "Boarisch Curry"
- etwas Öl zum Anbraten

Blumenkohlröschen kochen, gut abtropfen, abkühlen lassen und pürieren.

Restliche Zutaten zugeben und zu einem Teig mischen. Der Teig sollte mittelfest sein. Falls er zu flüssig ist, noch etwas Mandelmehl zugeben, falls zu fest, noch ein Ei zugeben.

In einer Pfanne Öl erhitzen, den Teig portionsweise in die Pfanne geben, zu Pflänzchen formen und von beiden Seiten knusprig braten.

**Tipp:** Ein Joghurdip mit Zitrone und frischen Kräutern passe perfekt dazu.