

SELLERIEPÜREE - LOW CARB

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 3 Portionen

- 1 kg Knollensellerie (entspricht einer großen Knolle)
- 50 ml Kokosdrink (oder Brühe)
- 1 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss



Zubereitung:

1. Schäle den Sellerie.
2. Schneide ihn in kleine Würfel.
3. Koche die Selleriewürfel in Salzwasser 20 Minuten lang weich.
4. Gieße das Wasser ab.
5. Gib die Butter zum Sellerie und püriere ihn. Gib dabei vorsichtig etwas Kokosdrink oder Wasser hinzu. Viel ist nicht nötig, da der Sellerie an sich schon sehr wässrig ist.

Du kannst das Selleriepüree mehrmals erwärmen und so auch schon gut einen Tag vorher zubereiten. Auch zum Einfrieren ist es geeignet.

Nährwerte pro Portion: 138 kcal | KH 8 g | E 5 g | F 6 g



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

