



Velegnet til frysning

Ingredienser

350 g blomkålsris fra frost

4 æg

4 spsk. loppefrøskaller

50 g groftrevet parmesan

1 tsk. salt

Variationer

Sæt massen i klatter på en bageplade med bagepapir. Bred klatterne ud til runde pandekager.

Beskrivelse

Lad blomkålsrisene tøj op.

Blend de optøede blomkålsris med æg, loppefrøskaller, parmesan og salt.

Bred massen ud på en bageplade med bagepapir, så det er lige tykt over det hele.

Bag blomkålsbrødet i ovnen ved 200 grader varmluft i ca. 20 minutter.

Lad det afkøle før det skæres ud i 6 lige store stykker.