



# Parmesan Nester

Zeit gesamt  
🕒 15min

Zubereitungszeit  
🕒 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 6 Portionen

Parmesan	100 g
Himbeeren, frisch	50 g
Salat-Mix	50 g

## Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Parmesan (grob gerieben) in 6 Kreisen (ca. 10 cm) auf dem Backblech verteilen.
3. Parmesan im Ofen goldgelb schmelzen. 6 Schälchen umgedreht bereitstellen. Parmesan in noch heißem Zustand vorsichtig in die Schälchen legen. Abkühlen lassen und von den Schälchen lösen.
4. Die Nester nach Belieben mit Himbeeren, Salat oder Cherrytomaten füllen.

Guten Appetit!

Tipp: Für Parmesanblüten unterschiedlich große Schälchen verwenden und die Parmesannester ineinanderstellen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	71 kcal
Kohlenhydrate	2 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	4 g