

Krispiga broccoli- och ostbiffar

3 st ägg

2 nypor salt

2 nypor nymald svartpeppar

1 dl mandelmjöl för glutenfritt - ersätter skorpmjöl

1.5 msk fiberhusk för glutenfritt - ersätter skorpmjöl

1.5 dl skorpmjöl el brödsulor om du inte gör glutenfritt

3 dl ost

2 st stora broccolistånd, bara buketterna (spara resten till t ex soppa) ? ca 1 lit buketter

2 nypor vitlökspulver