



# Klassische Béchamelsauce

Zeit gesamt  
15minZubereitungszeit  
15minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

Butter	5 EL
Weizenmehl, Type 405	50 g
Milch	500 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe schmelzen. Mit Mehl bestäuben und ca. 2 Min. anschwitzen.

2. Nach und nach mit kalter Milch ablöschen. Dabei kräftig rühren. Lorbeerblatt zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln, bis sie leicht dickflüssig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und Béchamelsauce servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	241 kcal
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	17 g