

Cloud Bread - Wolkenbrot



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Eier trennen und das Eigelb mit dem Frischkäse verrühren.
2. Das Backpulver hinzugeben und nochmals gründlich vermengen.
3. Das Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz steif schlagen und portionsweise unter die Ei-Frischkäse-Masse heben.
4. Etwa 6 bis 8 runde Fladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 150°C (Umluft: 130°C) für etwa 20-25 Minuten backen - je nach gewünschtem Bräunungsgrad. Nach Belieben mit Kräutern (z. B. Rosmarin) garnieren.

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

- 3 Eier
- 100 g Doppelrahmfrischkäse
- 1 TL Backpulver
- Salz



79 kcal
Kalorien



1 g
Kohlenhydrate



7 g
Fett



4 g
Eiweiß



0 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstraße. 40, 63500 Seligenstadt

figur  scout