

Rezept

Birnenwölkchen

Ein Rezept von Birnenwölkchen, am 26.05.2026

Zutaten

| | |
|----------------------------------|--|
| 80 g Kokosöl | 2 Eier (M) |
| 200 g Apfel-Birnen-Mark | 1 Birne |
| 100 g Vollkornmehl | 100 g gemahlene Nüsse (z. B. Mandeln) |
| 2 TL Weinstein-Backpulver | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 14 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 11 g F, 3 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Das Kokosöl in einem Topf bei schwacher Hitze flüssig werden lassen. Die Eier trennen. Das Eigelb mit dem Apfel-Birnen-Mark verrühren und das Kokosöl untermischen. Die Eiweiße mit den Rührbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Birne waschen, putzen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch 0,5 cm groß würfeln.
2. Birnenwürfel, Mehl, gemahlene Nüsse sowie Backpulver unter die feuchten Zutaten mischen und den Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Mit einem Esslöffel ca. 14 kleine Häufchen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und diese 10-12 Min. im Ofen (Mitte) backen. Die Wölkchen bleiben im Kühlschrank bis zu 2 Tage lang frisch, können aber auch tiefgekühlt werden.