

Rezept

Glutenfreies Low Carb Wolkenbrot

Ein Rezept von Glutenfreies Low Carb Wolkenbrot, am 15.12.2025

Zutaten

3 EL Frischkäse

1/4 TL Backpulver

3 Eier

1/2 TL Honig (optional nach Geschmack)

Rezeptinfos

Portionsgröße ca. 5 Brote | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 69 kcal, 4 g F, 5 g EW, 2 g KH

Zubereitung

- 1.** Backofen auf 150°C Ober- /Unterhitze vorheizen.

- 2.** Eier trennen und Eigelb und Eiweiß jeweils in eine Schüssel geben.

- 3.** In die Schüssel mit dem Eigelb den Frischkäse und optional den Honig geben. Rühren, bis eine cremige Masse entstanden ist.

- 4.** Nun das Backpulver in die Schüssel mit dem Eiweiß geben und mit einem Handrührgerät steif schlagen.

- 5.** Vorsichtig den Eischnee unter die Eigelbmasse heben.

- 6.** Mit einem Löffel 5-7 Portionen des Teigs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Diese verlaufen zu einem breiten Fladen - also ausreichend Abstand dazwischen lassen!

- 7.** Im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa eine Viertelstunde backen.