Rezept

Glutenfreies Low Carb Wolkenbrot

Ein Rezept von Glutenfreies Low Carb Wolkenbrot, am 12.10.2024

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.