

Rezept

Oopsie-Buns

Ein Rezept von Oopsie-Buns, am 27.04.2024

Zutaten

4	Eier (M)		Salz
80 g	Frischkäse	40 g	geriebener Parmesan
2 EL	Kokosmehl	2 EL	Sesam

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 12 g F, 13 g EW, 2 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Die Eier trennen, die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit Frischkäse und Parmesan cremig rühren. Das Kokosmehl unterrühren. Dann den Eischnee portionsweise mit einem Schneebesen behutsam unter die Käsecreme heben.
2. Jeweils 2-3 EL Teig in 8 Häufchen auf die Backbleche setzen. Dabei reichlich Abstand zwischen den Häufchen lassen, da der Teig noch aufgeht. Die Hälfte der Häufchen mit Sesam bestreuen.
3. Die Teighäufchen nacheinander im Ofen (Mitte) in jeweils 15-20 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und auf einem Rost auskühlen lassen. Jeweils 1 Hälfte mit Sesam und 1 Hälfte ohne Sesam zu einem Brötchen zusammensetzen.