Wolkenbrot

Das Wolkenbrot wird ohne Mehl gebacken. Das luftige Low-Carb Rezept enthält keine Kohlenhydrate und ist ein idealer Snack für zwischendurch.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min

Zutaten

3 Stk.	Eier
3 EL	Doppelrahmfrischkäse
0.5 TL	Backpulver
	Salz
1 Tropfen	Öl

Zubereitung

1. Für das **Wolkenbrot** die Eier trennen, das Eiklar in eine Schüssel geben, Backpulver und eine Prise Salz hinzufügen und steif schlagen.

2. In einer weiteren Schüssel die Eidotter mit dem Frischkäse cremig verrühren. Die Masse vorsichtig unter den Eischnee heben und miteinander vermischen.

3. Den Backofen auf 130 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Papier mit einen Tropfen Öl einreiben damit die Fladen nach dem Backen nicht ankleben.

4. Mit einem Esslöffel zirka 6 Fladen auf das Backblech setzen und im vorgeheizten Ofen zirka 15 Minuten backen.

Tipp

Je nach Belieben mit Sesam, Leinsamen, Kümmel, Chilipulver, Rosmarin oder Zimt bestreuen. Für eine süße Variante mit etwas Zucker, Honig oder Ahornsirup süßen.