



Schaumomelett mit Nougatcreme und Himbeeren



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍳 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|---------|
| Himbeeren, frisch | 125 g |
| Eier | 2 St. |
| Salz | |
| Zucker | 2 EL |
| Weizenmehl, Type 405 | 125 g |
| Backpulver | 0.25 TL |
| Milch | 80 ml |
| Wasser | 80 ml |
| Butter | 2 EL |
| Quark 20 % Fett i.Tr. | 250 g |
| Nuss-Nougat-Creme | 4 EL |
| Vanillinzucker | 20 g |
| Puderzucker | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Himbeeren waschen. Eier trennen. In einer Schüssel Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesen zusammen mit Salz steif schlagen und kühl stellen. Eigelb und Zucker cremig schlagen. Mehl, Backpulver, Milch und Wasser langsam nach und nach unterrühren. Eischnee unter den Teig heben.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe schmelzen lassen. Aus dem Teig nacheinander 4 Omelettes ca. 2 Min. von jeder Seite backen, ggf. nachfetten.
3. Inzwischen Quark, Nuss-Nougat-Creme und Vanillinzucker miteinander verrühren und auf das Schaumomelett streichen. Himbeeren darauf verteilen, zusammenklappen und mit Puderzucker bestreut servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 369 kcal |
| Kohlenhydrate | 47 g |
| Eiweiß | 15 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 13 g |