



Wolkenbrot (Low-Carb-Fladenbrot)

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍳 5min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

Eier	3 St.
Frischkäse, natur	100 g
Backpulver	0.5 TL
Honig	1 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	1 TL
Meersalz	0.5 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

Backblech mit Backpapier, Monsieur Cuisine

1. Backofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Eier trennen und Eiweiß in den Mixbehälter geben. Rühraufsatz einsetzen und Eiweiß mit eingesetztem Messbecher 4 Min./Stufe 4 mixen. Anschließend umfüllen.
3. Alle weiteren Zutaten und Eigelb in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 30 Sek./Stufe 3 mixen. Mischung in eine große Schüssel füllen und erst 1/3 des Eischnees mit einem Spatel unterrühren, anschließend den Rest vorsichtig unterheben.
4. Eiermasse in 4 leicht ovalen Klecksen auf das Backblech geben, leicht verstreichen und ca. 25 Min. auf der mittleren Schiene backen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	396 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	24 g