2B Vegetarisch

Glutenfreie Wolkenbrötchen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Das Eiweiß in eine fettfreie Schüssel und die Eigelbe in eine andere Schüssel geben. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Das Eigelb mit Hüttenkäse und Backpulver zu einer luftigen Masse aufschlagen. Die Eigelbe unter das steif geschlagene Eiweiß heben. Dann 10 Häufchen auf das Backpapier des Backblechs schöpfen. Die Wolkenbrötchen mit Mohnsamen bestreuen und ca. 20 Minuten goldbraun im Ofen backen. Die Wolkenbrötchen abkühlen lassen und mit der PS. food & lifestyle Erdbeermarmelade bestreichen.
2. Das Rezept basiert auf 10 Brötchen. Die Nährwerte sind für zwei Wolkenbrötchen berechnet, was einen Essensmoment für eine Person ergibt.

Zutaten

- [ ] PS. food & lifestyle aardbeienjam
- [ ] 3 Eier, getrennt
- [ ] 75 g Hüttenkäse
- [ ] ¼ TL Backpulver
- [ ] 1 EL Mohnsamen
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**67 kcal**
Fett	**4 g**
Eiweiß	**6 g**