



Cloud Bread - Low Carb Fladenbrot

Zutaten

- 3 Ei(er)
- 100 g Frischkäse
- etwas Salz
- 2 TL Backpulver
- 1 TL schwarze Sesamkörner

Zubereitung

1. Backofen auf 160°C Ober-/Unterhitze (130°C Umluft) vorheizen.
2. Ei(er) trennen. Das Eigelb mit Frischkäse verrühren.
3. Backpulver dazu sieben und gut unterrühren. Das Eiweiß mit Salz steif schlagen und unter die Eier-Frischkäse-Masse heben. Die Masse in Klecksen (1 Klecks pro Brötchen) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.
4. Sesamkörner darüber streuen und im Backofen 25-30 Min. goldbraun backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	1 g
Energie	46 kcal
Fett	3 g
Protein	5 g

🕒 39 Minuten

⊕ 8 Stück