



Cloud Eggs

Zutaten

- 4 Ei(er)
- 1 TL Maggi Würze (125 g Flasche)
- 1 TL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen.
2. Ei(er) vorsichtig trennen. Das Eiweiß mit einem Handrührgerät zu steifem Schnee schlagen und mit Maggi Würze würzen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit THOMY Reines Rapsöl bestreichen. Das steifgeschlagene Eiweiß in 4 Portionen daraufgeben. Mit einem Teelöffel eine kleine Mulde in die Mitte der Eischneeberge formen. In jede Mulde ein Eigelb geben.
4. Die Cloud Eggs für 8 bis 10 Min. backen, je nach gewünschter Konsistenz auch länger.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	1 Gramm
Energie	80 kcal
Fett	6 g
Protein	6 g

🕒 19 Minuten

⊕ 4 Portionen