



## WOLKENBROT

### Zutaten

- 3 Eier
- 70 g Frischkäse (Kuh)
- 1 Prise Weinsteinbackpulver
- ½ TL Salz

Die Zutaten ergeben ca. 8 Fladen



### Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eier trennen und das Eiweiß mit Salz sehr steif schlagen.

Eigelbe mit Weinsteinbackpulver und Frischkäse verrühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Sie sollte etwa 8 Portionen ergeben. Die Brote für 20 Minuten backen und vor dem Verzehr vollständig auskühlen lassen.

### Rezeptvariation

Das Wolkenbrot lässt sich auch gut mit Ziegen- oder Schafsfrischkäse zubereiten. Als Belag eignet sich z.B. Frischkäse mit Gurke, Roter Bete oder Avocado.

### gesund + aktiv informiert

Das Wolkenbrot, auch Oopsies genannt, enthält kein Getreide und kann daher auch als Eiweißportion am Mittag oder Abend gegessen werden. In Kombination mit Gemüse wird es zu einer vollwertigen Mahlzeit.

