



Felicitas

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚

Je Portion: 550 kJ, 132 kcal, 0,9 g Kohlenhydrate,
11 g Eiweiß, 9 g Fett, 248 mg Cholesterin, 0 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: |

Kosten: €

veggie

Zubereitung

Step 1:

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Step 2:

Als erstes musst du nun die Eier trennen. Dabei die Eigelbe separat in vier kleine Förmchen geben. Sie sollten nicht kaputt gehen.

Step 3:

Das Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz steif schlagen, dann den geriebenen Parmesan vorsichtig einrühren.

Step 4:

Das steife Eiweiß gibst du in vier Häufchen (Wolken) auf das Backpapier und drückst jeweils ein kleines Loch hinein. Die Wölkchen drei Minuten im Ofen vorbacken, dann heraus nehmen und je ein Eigelb in die Mitte gleiten lassen. Den Backofen wieder zu machen und weitere drei bis vier Minuten backen, die Eier mit Salz und Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Zutaten

Menge

4	Eier
	Salz
50 g	Parmesan, fein gerieben
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen