

Ernährungs  
vision  
Österreich



### Eiweiß Brot - Wölkchen

Das ideale Brot für Back-Einsteiger ist das Eiweiß Brot oder auch Wölkchen genannt. Man benötigt wenige Zutaten und kann schon nach ca. einer halben das Selbstgebackene genießen.

Das Wölkchen Brot ist ein super Protein Snack, der sich sowohl bei einer Low Carb oder ketogenen Ernährung als auch für Diabetiker eignet.

Auch bei diesem Brot ist ihrer Phantasie, die Zutaten betreffend, keine Grenze gesetzt.

#### Die Zutaten:

5	Stk	Eier (aus Freilandhaltung oder Bio)
500	g	Topfen 20%
1	TL	Gewürze (wie z.B. Rosmarin, Kümmel, Salz, Pfeffer,...)
20	g	Weinstein Backpulver

#### Die Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
2. Das Eiklar vom Eigelb trennen.
3. Das Eiklar mit dem Mixer steif schlagen. Den Dotter mit dem Topfen und den Gewürzen vermengen. Die Dotter-Topfen Masse vorsichtig dem steif geschlagenen Eischnee unterheben und vermengen.
4. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen und die fertige Masse mit einem Schöpfer in 5 etwa gleich großen Portionen auf dem Blech verteilen. Die Masse sollte dabei nicht miteinander verlaufen.

Nun für ca. 25 Minuten backen.

**Tipp:** Sie können den Teig für eine süße Variante z.B. mit etwas Zimt würzen.