



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Wolkenbrot mit viel Knoblauch und Mozzarella Rezept - Das 'Brot ohne Mehl' Experiment

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
10 Minuten	30 Minuten	Mittel	6 Brötchen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
4 Stück	Eier
¼ TL	Weinstein
55 g	Frischkäse
½ TL	Knoblauchpulver
30 g	Butter
2 Stück	Knoblauchzehen
1 TL	Frischer Rosmarin
½ TL	Frischer Thymian
150 g	Mozzarella

1. Den Backofen auf 150 °C vorwärmen.
2. Die Eiweisse von den Eigelben trennen und beides in eine Schüssel geben.
3. Den Eiweissen das Weinstein beigegeben und steif schlagen.
4. Den Eigelben den Frischkäse und das Knoblauchpulver beigegeben und bei hoher Geschwindigkeit schlagen, bis die Masse vermengt ist.
5. Die Eigelb-Mischung dem Eiweiss beigegeben und die Massen vorsichtig vermengen, bis eine einheitliche Masse entsteht. Nicht mehr weitermachen, sobald die Mischungen kombiniert sind.

6. Die Mischung in sechs Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Für 25 Minuten backen, bis das Wolkenbrot goldbraun gefärbt ist.
7. In der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne, zusammen mit dem Knoblauch, Rosmarin und Thymian unter regelmässigen Rühren, bei niedriger Hitze, schmelzen. Den Mozzarella in kleine Stücke schneiden.
8. Das Wolkenbrot aus dem Backofen nehmen und den Backofen auf 190 °C erwärmen.
9. Mit einem Pinsel die Buttermischung auf die Brötchen streichen und etwas Mozzarella darauf geben.
10. Für 2-3 weitere Minuten backen, bis der Mozzarella leicht schmilzt.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
176 kcal	13 g	2 g	12 g