

WOLKENBRÖTCHEN



ZUTATEN:

- 3 Eiklar
- 1 TL Backkakao
- 15gr Puddingpulver Vanille
- 20gr dunkle Schokolade

ZUBEREITUNG

- Das Eiklar mit dem Puddingpulver steif schlagen. 1/3 vom Eierschaum entnehmen und mit dem Backkakao und der zerhackten Schokolade vermischen.
- Auf ein Backblech einen EL Eierschaum geben und einen TL Schokoschaum obendrauf geben, anschließend wieder einen EL Eierschaum obendrauf geben.
- So lange wiederholen bis aller Eierschaum aufgebraucht ist und für 15 Min. bei 170°C in den Ofen geben.

NÄHRWERTE

- 276 kcal
- 20g Eiweiß
- 21g Kohlenhydrate
- 10g Fett