



**happy eating**

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc  
Freiberufliche Diätologin  
Mobil: +43 677 623 823 65  
info@happy-eating.at  
www.happy-eating.at

## Cloud Eggs

### Zutaten: für 2 Personen

- 2 Eier
- Gewürze (Salz, Pfeffer & Kräuter)
- Nach Belieben Parmesan, Gemüse, Zwiebel, Lauch,...



### Zubereitung:

- ♥ Eier in Dotter und Eiweiß trennen. Darauf achten, dass der Dotter ganz bleibt. Das Backrohr auf 160°C vorheizen.
- ♥ Das Eiweiß zu Schnee schlagen und mit beliebigen Gewürzen und weiteren Zutaten wie z.B. geriebener Parmesan verfeinern. Dabei einfach die Zutaten unter die Schneemasse heben.
- ♥ Auf ein mit Backpapier belegtes Blech die Schneemasse auftragen. Dabei kann man die Masse eiförmig verteilen und eine Mulde für den Dotter machen.



- ♥ Das Backblech ins Rohr geben, bis der Eischnee leicht gebräunt ist. Danach das Rohr öffnen und den Dotter in der Mulde geben. Danach nochmal für ca. 3 Minuten ins Rohr geben. Je nach gewünschter Konsistenz des Dotters.



- ♥ Sind die Cloud Eggs fertig, gibt man sie aus dem Rohr und serviert sie mit frischen Kräutern. Die Cloud Eggs können leicht zusammenfallen, dies ist nicht tragisch. Sie sind trotzdem außen schön knusprig und innen herrlich fluffig. Mahlzeit!