

Eierwolken mit Käse (Keto)

Frühstück · Keto · ca. 2,3 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Wenn du morgens etwas Warmes willst, aber keine Lust auf ein großes Kochprojekt hast, ist dieses **Keto Rezept Eierwolken mit Käse** genau richtig. Die kleinen Ofenwolken sind luftig, herzhaft und in kurzer Zeit fertig. Ob für die ketogene Ernährung unter der Woche oder als entspanntes Wochenende-Frühstück, hier bekommst du viel Geschmack ohne unnötige Kohlenhydrate.

Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten Vorbereitung, 15 Minuten Backzeit
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: leicht
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 257 kcal
  - Fett: 19,6 g
  - Eiweiß: 18,8 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 3,1 g
  - Ballaststoffe: 0,8 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 2,3 g**

Zutaten

- 4 Eier, Größe M
- 50 g Gouda, fein gerieben
- 1 Prise Salz
- etwas schwarzer Pfeffer
- 1 TL Butter oder Ghee für das Blech
- 1 TL Schnittlauchröllchen, optional
- 1 Prise Paprikapulver, optional

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor. Lege ein Blech mit Backpapier aus und fette es leicht mit Butter oder Ghee ein, damit die Eierwolken später nicht festkleben.
2. Trenne die Eier. Gib das Eiweiß in eine saubere Schüssel und schlage es mit einer Prise Salz **steif und glänzend** auf. Das dauert mit dem Handmixer meist 2 bis 3 Minuten.
3. Hebe den geriebenen Käse vorsichtig unter den Eischnee. Arbeite langsam, damit möglichst viel Luft in der Masse bleibt. Würze mit etwas Pfeffer und, wenn du magst, mit Schnittlauch.
4. Setze mit zwei Löffeln vier bis sechs kleine Häufchen auf das Blech und forme in der Mitte jeweils eine Mulde. Die Häufchen dürfen ruhig etwas unregelmäßig aussehen. Perfekt ist hier unnötig.
5. Backe die Eiweiß-Käse-Wolken für 5 bis 6 Minuten vor, bis sie außen leicht fest werden.
6. Nimm das Blech kurz heraus und setze in jede Mulde vorsichtig ein Eigelb. Wenn du es würziger magst, streue jetzt noch eine kleine Prise Pfeffer oder Paprikapulver darüber.
7. Backe alles weitere 6 bis 8 Minuten, bis das Eiweiß goldgelb ist und das Eigelb noch weich und cremig bleibt. Für ein festeres Eigelb lässt du sie 1 bis 2 Minuten länger im Ofen.
8. Löse die Eierwolken behutsam vom Papier und serviere sie sofort. Dazu passt ein kleiner Salat oder einfach eine Tasse Kaffee. Manchmal ist Frühstück eben unkompliziert.

Tipps und Variationen

Wenn du es etwas herzhafter magst, nimm statt Gouda Emmentaler oder würzigen Bergkäse. Das bringt mehr Aroma, ohne das Rezept komplizierter zu machen. Für die ketogene Lebensweise ist das praktisch, weil du mit einer Handvoll Zutaten schnell ein ordentliches Frühstück auf dem Tisch hast.

Auch Kräuter funktionieren gut. Schnittlauch passt immer, Petersilie auch. Wenn du magst, streue vor dem Backen noch etwas Sesam oder gemahlene Kürbiskerne über die Häufchen. Das gibt ein bisschen Biss, bleibt aber klar im Keto-Bereich.

Falls du dein Frühstück gern planst, kannst du dich auch an unseren Rührei-Muffins mit Speck orientieren. Die passen in eine ähnliche Richtung, wenn du Abwechslung suchst. Und wenn du bei der Planung deiner Mahlzeiten genauer auf die Kohlenhydrate achten willst, hilft der Artikel zu Netto-Kohlenhydrate verstehen weiter.

Für sehr luftige Eierwolken ist ein sauberer, fettfreier Schneebesen wichtig. Schon kleine Rückstände können dafür sorgen, dass das Eiweiß nicht richtig steif wird. Das klingt nach Küchenregelbuch, ist aber leider wahr.

Aufbewahrung und Meal Prep

Eierwolken schmecken frisch aus dem Ofen am besten, weil sie dann noch locker sind und das Eigelb schön cremig bleibt. Wenn etwas übrig bleibt, kannst du sie in einer luftdichten Dose im Kühlschrank für bis zu 2 Tage aufbewahren.

Zum Aufwärmen eignet sich der Backofen bei 150 °C für etwa 5 Minuten besser als die Mikrowelle. In der Mikrowelle werden sie schnell zäh. Das ist bei Eiern nun mal so.

Für Meal Prep kannst du die Eiweiß-Käse-Masse am Vorabend vorbereiten, das Eigelb aber erst kurz vor dem Backen trennen und einfüllen. So sparst du morgens Zeit, ohne bei der Textur Abstriche zu machen. Gerade im Keto Alltag ist das angenehm, wenn es im Büro oder zu Hause schnell gehen soll.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von www.ketose-blog.de