

Eiweißkekse selbst gemacht

Eiweißkekse Vanille Low Carb

gehen super schnell (Mikrowelle)
schmecken sehr gut
sind sehr lange aufzubewahren

Zutaten:

50 g Mandeln (mit Haut gemahlen)

20 g Vanille-Eiweißpulver

50 g Frischkäse natur

2-3 Eier (je nach Eiweißpulver + Größe der Eier, Teig sollte mühelos vom Löffel in die Förmchen gleiten)

1 Fläschen Butter-Vanille-Aroma oder ca. 5 g Vanille-Cookies-Flavour

Flüssigsüße nach Geschmack

Papierbackförmchen (am besten sind die mikrowelleneeigneten oder hinterher gleich abziehen)

Zubereitung

Alles miteinander verrühren und 1 guten EL Teig in jedes Förmchen füllen, pro Förmchen ca. 1,5 Min. in der Mikrowelle, also bei mehreren gleichzeitig in etwa hochrechnen die Zeit.

Ich mache immer die Fingerdruckprobe hinterher, Teig darf nicht nachgeben, da sie richtig knusprig werden sollen, also die gesamte Restfeuchtigkeit aus den Keksen muss raus sein!

Je nach dem wie gut das Eiweißpulver zum backen geeignet ist, gehen die Kekse auf bis zur 3-fachen Größe in etwa und benötigen dementsprechend evtl. weniger oder mehr Zeit in der Mikro...

Bei Schoko-Eiweißkekse einfach ca. 1 EL Backkakao zum Teig dazufügen und etwas mehr süßen.