

Biskuit-Omlett



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig
(www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Zutaten:

3 Eier

90 g Zucker

65 g Mehl

2 Päckchen Sahne

evtl Sahnesteif

Obst nach Belieben (ich habe Mandarin-Orange genommen)

Zubereitung:

Eier mit dem Zucker ca. 20 Min schaumig schlagen, anschließend vorsichtig das Mehl unterheben. Wenn das Unterhebröhrelement zur Verfügung steht sollte dies auf langsamster Stufe verwenden.

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 175° ca 15 Min backen.

Sofort die Teigplatte auf ein feuchtes Küchentuch stürzen. Und mit einem kalten Tuch über das Backpapier wischen. Somit löst sich dies besser vom Biskuit. Nun Kreise ca 12 cm Durchmesser

mit etwas Scharfkantigem ausstechen und in einen Teller gefüllt mit Zucker drücken. Auf einen Kuchenrost legen und einmal falten.

Die Omletts auskühlen lassen.

Sahne mit Vanillezucker und Sahnesteif steif schlagen. In eine Spritztülle füllen und Omletts befüllen. Anschließend mit Obst garnieren.