

Eierkuchen aus dem Backofen



Durch Dick und Dünn

www.adipositas-uni-bonn.de

Zutaten (4 Personen):

1 EL Öl

1 große Möhre

2 Lauchzwiebeln

100 g Mehl

4 Eier

50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Petersilie/Schnittlauch

1 kleine Kohlrabiknolle

100g Gouda gerieben

1 TL Backpulver

500 ml Milch

Pfeffer

½ TL Salz

Zubereitung:

Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl beträufeln. In den Backofen schieben und vorheizen (200 °C/Umluft: 175 °C). Möhre und Kohlrabi schälen und raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gouda reiben. Für den Teig Mehl, Backpulver, Eier, Milch, Mineralwasser, Salz und kleingehackte Kräuter zu einem glatten Teig verrühren. Mit Gemüse und Gouda mischen, mit Pfeffer würzen und gleichmäßig auf das heiße Backblech gießen. Im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen, bis er goldbraun ist. Den fertigen Eierkuchen samt Backpapier vom Blech ziehen. Von der langen Seite her aufrollen und in Stücke schneiden.

Rezept und Foto www.praxis-ernaehrung.de

Dipl.oec.troph. Anja Roth

 **Mach mit Küche**
erleben und genießen