



Walnuss-Chili Wölkchen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 393 kcal / 1648 kJ
Eiweiß: 30,4 g Fett: 27,0 g
Kohlenhydrate: 8,1 g

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen.
2. Eier in eine große Schüssel geben und verquirlen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, über die Eier sieben und gründlich verrühren. Zum Schluß Hüttenkäse, Cheddar, Walnüsse und Chiliwürfel dazugeben und alles vermengen.
3. Die Masse in eine gefettete Auflaufform geben und ca. 35 Minuten backen bis die Masse aufgegangen und gestockt ist.

Zutaten für 4 Portionen :

5 Eier
30 g Mehl
 $\frac{1}{2}$ TL Backpulver
240 g Hüttenkäse
60 g geriebener Cheddarkäse
60 g kalifornische Walnüsse, gehackt
30 g milde, grüne Chilischoten, gewürfelt