



EGG WHITE BITES

Heute gibt es wieder ein einfaches Rezept, um das Futter etwas zu pimpen.

Gerade in der aktuellen Zeit gibt es irgendwie einen Überschuss an Eiklar und das kann man wunderbar und schnell verarbeiten.

In Form von den leckeren **EGG WHITE BITES** schmeckt das Gemüse dann auch gleich viel besser 😊 und Eiklar ist einfach sehr hochwertiges Protein.

Das Rezept ist schnell gemacht und kann man einfach mal ausprobieren.

ZUTATEN:

- gewürfeltes, gekochtes Gemüse (hier: 2 Karotten vom Suppe kochen)
- 160g Eiklar
- 40g Hüttenkäse
- 10g Kartoffelmehl
- 1 EL gehackte Kräuter (z.B Petersilie)

ZUBEREITUNG:

- das Backrohr auf 180 Grad Umluft vorheizen
- die Förmchen ein bisschen einfetten (mit z.B Sonnenblumenöl) - hier wurde eine Minimuffinform verwendet
- das gekochte Gemüse, Eiklar, Hüttenkäse, Stärke und die Kräuter gut durchmischen und in Muffinformen oder kleine Auflaufförmchen füllen
- nun ab ins Backrohr und etwa 25 Minuten backen
- auskühlen lassen und dann - AB IN DEN NAPF ❤️

Die kleinen, hochwertigen Snacks kann man auch gut portionsweise einfrieren, sie halten sich aber auch 3-4 Tage im Kühlschrank.

Viel Spaß beim Nachkochen  **und BON APPETIT**

