

Eierkuchen nach LOGI

Rezept für 4 Stück

Man nehme

- 2 Eier
- 100g Quark 40% F
- 40g Vollkornmehl
- 100ml Buttermilch
- 4 Tropfen Stevia
- Gewürze: Muskat, Ingwer, Kräuter, Kümmel

Zubereitung

Alle Zutaten mit einander vermengen und gut durchrühren. Eine Pfanne erhitzen und bei mittlerer Hitze in wenig Rapsöl braten.

Tipps + Vorteile

- Dazu passt das selbstgemachte Apfelmus sehr gut (als süße Variante)
- Oder als pikante Variante mit Räucherlachs auf grünem Salat mit Kirschtomaten, etwas Zitrone, mit Leinöl vermischt und dazu ein Meerrettichdressing aus Buttermilch, Quark und selbstgemachter Mayonnaise
- Als Dessert eignet sich hervorragend eine selbstgemachte Quarkspeise mit frischem Obst z.B. Beeren.
- Die Eierkuchen enthalten viel weniger Kohlenhydrate als herkömmliche Eierkuchen.
- Sie liefern viel hochwertiges Eiweiß
- Die Kombination durch pflanzliche Lebensmittel (Vollkornmehl) und den tierischen Lebensmitteln wie Buttermilch, Quark und Eiern macht das Gericht besonders hochwertig, d.h. der Körper kann durch alle enthaltenen lebenswichtigen Aminosäuren (aus Eiweiß) sehr gut verwerten und umwandeln in Muskelmasse.