

## Süße Zimt-Oopsies



- **Gang:**Frühstück, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4 Stück
- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '4 Stück', 'yield' : '' });
```

Wer es auch morgens gerne Low Carb mag, muss keineswegs auf Brötchen verzichten: Mit unserem

Rezept für die **Low Carb-Brötchen Zimt-Oopsies** müssen Sie beim nächsten Frühstück nicht verzichten!

Die Protein-Brötchen sind eine tolle **Alternative zu herkömmlichen Brötchen aus Weizenmehl**, wenn man sich kohlenhydratarm ernähren möchte. Als **nicht süße Version** eignen sie sich auch wunderbar als Burger Brötchen und sind damit genau das Richtige für Ernährungsenthusiasten, die nicht verzichten wollen.

Unser Rezept für **Oopsies mit Vanille und Zimt** kommt **ganz ohne Mehl** aus. Die Protein-Brötchen werden nur aus Eiern und Frischkäse zubereitet. Super einfach und nach etwa 10 Minuten im Ofen frisch und bereit, um den Hunger zu stillen!

Unser Chefkoch Fritz Grundmann empfiehlt zu den Zimt-Oopsies eine der himmlischen- hausgemachte GekonntGekocht-Konfitüren.

## Zutaten

- 2 Eigelbe
- 3 Eiweiß, mit einer kleinen Prise Salz steif geschlagen
- 70 g Doppelrahmstufe - Frischkäse
- 1 TL Zimt
- 2 TL Zuckerersatz, B. Erythrit
- Mark ½ Vanillestange
- 1 Msp. Backpulver

## Zubereitungsart

### Schritt1

Den Backofen auf 150 °C vorheizen, denn die Oopsies sind schnell gemacht. Das flache Backblech mit Backpapier auslegen.

### Schritt2

Den Frischkäse mit den Eigelben und dem Backpulver und dem Zimt glatt verrühren und den Eischnee vorsichtig unter heben. Mit einem El kleine Häufchen oder flache Fladen auf das Backblech setzen und auf der mittleren Schiene 10 - 12 min. backen, leicht bräunen.

## Zimt-Oopsies: Gesunde Brote für Ernährungsenthusiasten

Es gibt kaum eine Nation, die Brot so sehr liebt, wie wir Deutschen. Das beweisen die über 300 Brotsorten, die täglich auf den Frühstückstischen landen.

Doch selbst Brot zu backen, damit tun sich gerade die junge Generation schwer. An jeder Ecke bekommt man Brot in der Fülle seiner Sorten. Wer bereits in den Genuss von hausgemachtem Brot gekommen ist, der weiß: Nichts ist so lecker, wie selbstgemachtes, backfrisches, duftend-frisches Brot.

Das Selberbacken hat den Vorteil, dass der Phantasie keine Grenzen gesetzt sind und man sich das perfekte, individuelle Brot einfach selber zubereiten kann.

Neben der Low-Carb Version Zimt-Oopsies finden Sie bei GekonntGekocht viele weitere Brot- und Brötchenrezepte. Hier einige ausgewählte:

- Gesundes Müslibrot - Der schnell gemachte Powersnack für zwischendurch
- Rustikales Bauernbrot - Schön krustig
- Rosmarin-Focaccia mit Olivenöl - herrlich italienisch zu einem Glas Wein
- Vollkornbrötchen mit ganzen Körnern - Gesund und vollwertig

**Rezeptart:** Backen, Teige, Massen, Brot und Brötchen, Schnelle Rezepte, Sonstige, Vegan, Vegetarisch **Tags:** brötchen, preiswert

## Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)135
- KH (g)1,5
- Fett (g)10
- Eiweiß (g)10
- Ballast (g)0

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/suesse-zimt-oopsies/>