

# Eierkuchen aus dem Backofen

Durch Dick und Dünn

[www.adipositas-uni-bonn.de](http://www.adipositas-uni-bonn.de)



## Zutaten (4 Personen):

1 EL Öl		
1 große Möhre	1 kleine Kohlrabiknolle	
2 Lauchzwiebeln	100g Gouda gerieben	
100 g Mehl	1 TL Backpulver	
4 Eier	500 ml Milch	
50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure		
Petersilie/Schnittlauch	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](http://www.praxis-ernaehrung.de)

Dipl.oec.troph. Anja Roth

 **Mach mit Küche**  
erleben und genießen