



## Biskuitteig Variante 1

### Zutaten für 12 Portionen

Menge	Einheit	Lebensmittel
5		Eier
1	Prise	Jodsalz
5	Esstöffel	Wasser, heiß
125	Gramm	Zucker
1	Packung	Vanillezucker
125	Gramm	Glutenfreies Mehl
1	Teelöffel	Backpulver

### Zubereitung

Die Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Jodsalz zu steifem Schnee schlagen. Anschließend Eigelb mit heißem Wasser aufschlagen, Zucker und Vanillezucker zugeben und die Masse sehr gut schaumig rühren. Den Eischnee auf die Eigelb-Masse geben, glutenfreies Mehl mit Backpulver mischen und über die Eier-Masse sieben. Alles vorsichtig unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und bei 180° C ca. 20-25 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Für einen Schokoladenbiskuit einen Teelöffel Kakao und 50 g geriebene Schokolade in den Teig geben.

### Auswertung

0,3 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 35, 8 g Kohlenhydrate, 147 Kalorien, 617 Kilojoule,  
3 Broteinheiten