

## Resteverwertung: Eiweiß verwerten



### Süße Ideen zum Eiweiß verwerten:

Wenn ich Eiweiß über habe, fallen mir als erstes süße Backrezepte ein, mit denen ich die Reste aufbrauchen kann. Ein feiner Biskuitboden für Torten, zarter [Baiser](#) für Kuchen und Kokosmakronen oder [Amarettini](#) - das sind wohl die Klassiker, wenn Eiklar weg darf.

Die wenigsten wissen, dass auch [Eierkuchen](#), [Quarkauflauf](#) und [Quarkkeulchen](#) mit Eiweiß statt ganzen Eiern funktionieren. Eiklar von 1-2 Eiern kannst du zudem in den meisten Kuchen- und Muffin-Rezepten verwenden, um dem Gebäck eine Extra-Portion Proteine zu verpassen.

Besonders viele Eier verwende ich in den festlichen Jahreszeiten wie an Ostern oder an Weihnachten - du auch? Dann hast du sicher genau so oft Eiweiß übrig wie ich. Macht aber nix. Plane deine Backvorhaben einfach ein bisschen strategisch:

- Du möchtest selbst gemachten [Eierlikör](#) einkochen? Dann stelle aus den Eiweißen doch [Omas Kokosmakronen](#) her.
- Du willst Weihnachtspätzchen aus Mürbeteig backen? Dann verwende das Eiweiß für [Royal Icing](#) und dekoriere damit [Lebkuchen](#).
- Und wenn deine Kids mal wieder nach frischer [Carbonara](#) verlangt haben, bei der 5-6 Eiklar über bleiben, bereite daraus doch Mandelhörnchen zu.

### Eierkuchen

Eierkuchen (Pfannkuchen) schnell und einfach selber machen funktioniert auch nur mit Eiweiß statt ganzen Eiern.

[zum Rezept](#)

## Herzhaftes Ideen zum Eiweiß verwerten:

Viele Eierspeisen aus der Pfanne gelingen wunderbar, wenn du zu der benötigten Anzahl an Eiern noch dein übriges Eiweiß gibst. Passende Rezepte für Omelettes, Puffer und andere Gemüsegerichte mit Eiklar habe ich hier für dich:

- [Grundrezept für Omelette](#)
- [Grundrezept für Rührei](#)
- [Spanische Tortilla-Pfanne](#)
- [Spargel-Omelette](#)
- [Leichtes Lachs-Omelette](#)
- [Eierkuchen mit Salami](#)
- [Bauernfrühstück](#)
- [Gebratener Reis mit Gemüse](#)
- [Spinat-Rolle](#)
- [Zucchini-Puffer](#)
- [Gemüseberge](#)

## Omelette Grundrezept

Ob gefüllt oder pur - mit diesem Omelette Grundrezept kannst du dir das schnelle gesunde Eiergericht einfach selber machen:

[zum Rezept](#)

Viele weitere Rezepte sowie spannende Ideen zur [Resteverwertung von gekochten Eiern](#) warten in meiner Familienkost auf dich. Viel Spaß beim Ausprobieren und Genießen!

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](http://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

