

Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten:

3 Stk. Eier
Salz
Muskat, gerieben

125 ml Milch

Mein persönlicher Tipp

Bei Laktoseunverträglichkeit kann man statt Milch selbst zubereitete Suppe bzw. Soja-, Reis- oder Mandelmilch verwenden! Übrigens kann auch Petersilie oder Kräuter unter die Masse gemischt werden (setzt sich ab!).:

Karin Pehböck

Seminarbäuerin im Bezirk Perg

Quellen:

- Romana Schneider & Martina Lettner: *Kursunterlage Genuss gelöffelt- köstliches aus der Suppenküche*

Eierstich (Royale)

Zubereitung

- Die Zutaten versprudeln und in eine befettete Form füllen (auch mehrere kleine Schälchen sind möglich)
- Im Wasserbad (Backrohr ca 100°C oder Dampfgarer 100°C) 30 Minuten lang backen