

VOLLKORN- KAISERSCHMARREN

ALS SÜSSE HAUPT SPEISE

ZUTATEN

Für 1 Portion:

- 1 Ei
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 50 g Skyr
- 40 ml Milch
- 50 g Vollkornmehl
- 1 Prise Backpulver

- 1 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Ei trennen. Eiklar mit einer Prise Salz zu Schnee schlagen. Dotter mit Zucker schaumig aufschlagen, Skyr und Milch hinzufügen. Mehl mit Backpulver vermischen und zur Dottermasse geben. Zuletzt den Schnee unterheben.

Rapsöl in eine Pfanne geben und mit einem Pinsel verstreichen. Pfanne erhitzen, Teig einfüllen und auf beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun anbraten. Danach den Teig mit einem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zerteilen.

Tipp:

Für eine ausgewogene Mahlzeitengestaltung am besten einen Salat oder eine Gemüsesuppe als Vorspeise essen und zum Kaiserschmarrn eine Portion Obstsalat. Dadurch wird die Sättigung verlängert.



einfach



fettreduziert, zuckerarm, mit
ballaststoffreichem Vollkornmehl

