

Kaiserschmarrn

(1 bis 2 Portionen)

Zutaten

3		Eiweiß (Klasse M)
1	Pr.	Jodsalz
3		Eigelb (Klasse M)
125	ml	Milch 1,5 % Fett
10	g	Kochbananemehl
90	g	Mehlmischung, hell (z.B. frei von Rewe, Alnavit, Hammermühle)
10	g	Zucker
1	Pck.	Vanillezucker
		abgeriebene Zitronenschale
		Butterschmalz zum ausbacken
		Puderzucker zum bestäuben



Zubereitung

- Eiweiß mit einer Prise Jodsalz steif schlagen
- Eigelb, Milch, Mehl, Zucker, Vanillezucker und Zitronenschale in einer Schüssel mit dem Schneebesen (oder Handrührgerät) schaumig rühren und ca. 10 Minuten ruhen lassen
- Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben
- Butterschmalz in einer Pfanne schmelzen
- Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig verlaufen lassen
- Auf beiden Seiten goldgelb backen und mithilfe zweier Gabeln oder Bratenwender in Stücke teilen
- Anschließend mit Puderzucker betäuben

Hinweise zum Rezept:

- Als Beilage passt Apfelmus oder Kompott
- Nach Bedarf Rosinen oder Mandelstifte beim ausbacken des Teiges hinzufügen

Nährstoffangaben

	kcal	kJ	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
Gesamt:	746	3122	33,0 g	22,0 g	103,0 g	3,0 g
Pro Portion:	373	1561	16,5 g	11,0 g	51,5 g	1,5 g