

# Kaiserschmarrn



15 Min.

Hauptgericht



## Zutaten für 2 Personen\*

Menge	Zutat
50 g	Weizen-vollkornmehl
70 ml	Kuhmilch (3,5% Fett)
1 EL	Butter
1	Ei
1 EL	Rapsöl
ca. 2 EL	Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Prise	Salz, jodiert
1 EL	Zucker, braun
1	Apfel
etwas	Zimt

\*370 g pro Person

## So wird's gemacht ...

Das Mehl in eine Schüssel geben. Das Ei trennen. Eigelb, Milch, Butter, Zucker und Zimt zu dem Mehl geben und gut verrühren. Danach etwas Mineralwasser unterrühren, damit der Teig noch lockerer wird (er darf aber nicht zu flüssig sein).

Während der Teig ruht, den Apfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden. Das Eiweiß mit einer Prise Salz sehr steif schlagen.

Das Eiweiß vorsichtig unter die Teigmasse heben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Apfelspalten leicht anbraten. Dann den Teig dazu gießen und garen lassen. Den Pfanneninhalt immer wieder wenden, zerstoßen oder zerreißen, so dass mundgerechte Stückchen entstehen.

Den fertigen Kaiserschmarrn auf einen Teller geben und nach Geschmack noch Zucker, Zimt, geriebene Mandeln oder gehackte Haselnüsse darüber streuen.

Variante: Sie können in die Teigmasse zusätzlich auch etwas Rum, Mandellikör oder eingelegte Rosinen mischen.

## Nährwerte pro Portion

Energie	653 kcal
Fett	33,8 g
Kohlenhydrate	74,9 g
Eiweiß	15,7 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.