

Frühstück

Protein-Kaiserschmarrn



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI

Nährwerte (pro Stück)

Kalorien: ca. 561 kcal

Kohlenhydrate: 68 g

Proteine: 19 g

Fette: 16 g

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 70 g Dinkelvollkornmehl
- 20 g Erythrit
- 5 g Backpulver
- Zimt
- 125 ml Hafermilch
- 5 ml Kokosöl

Toppings:

- 100 g Apfelmus selbstgemacht oder alternativ Apfelmark
- gemahlene Erythrit



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Die Eier trennen.
2. Das Eiweiß steif schlagen.
3. In einer zweiten Schüssel Mehl mit Backpulver, Erythrit und Zimt vermengen. Dann das Eigelb mit Milch dazugeben und gut verrühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben.
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den gesamten Teig in die Pfanne geben. Auf mittlerer Hitze stocken lassen.
6. Zum Schluss mit pulverisiertem Erythrit bestäuben und mit Apfelmus/ Apfelmark genießen!

