

Frühstück

# Veganer Kaiserschmarrn



VEGAN



LAKTOSEFREI

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 523 kcal

Kohlenhydrate: 66 g

Proteine: 17 g

Fette: 18 g

## Zutaten für 1 Portion:

- 30 g zarte Haferflocken
- 30 g Dinkelvollkornmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 120 ml Haferdrink
- 1 kleiner Apfel (ca. 130 g)
- 10 g gehackte Mandeln
- 5 ml Kokosöl
- 150 g Sojajoghurt (ungesüßt)
- etwas Zimt

## Optional:

- [VitaMoment Daily Flavour Apfel-Zimt](#)



CA. 30 MINUTEN

## Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Dinkelvollkornmehl, dem Backpulver, Daily Flavour (optional) und dem Haferdrink glattrühren. Das Ganze ca. 5 Minuten quellen lassen. Währenddessen Apfel waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Teig in die Pfanne geben. Diesen nun 6-7 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Zwischendurch die Bräunung der Unterseite beobachten. Sobald diese goldbraun ist, kann der Kaiserschmarrn mit Hilfe eines Pfannenwenders gevertelt und dann gewendet werden und dann anschließend noch 3-4 Minuten von der anderen Seite gebraten werden.
3. Zum Schluss mit dem Pfannenwender den Kaiserschmarrn in kleine Stücke zupfen. Apfel und gehackte Mandeln unterheben. Das Ganze warm servieren und Zimt darüber geben. Den Sojajoghurt mit auf den Teller geben und zusammen mit dem Kaiserschmarrn genießen!

**Tipp 1:** Die Haferflocken können auch durch Hirse-, Reisflocken oder auch anderen Vollkornflocken ersetzt werden. Statt Dinkelvollkornmehl kann auch Weizenvollkornmehl genutzt werden. Bei einer Nussallergie anstelle der Mandeln Kürbiskerne, Sesamsamen, Leinsamen oder Trockenfrüchte wie Cranberries und Rosinen verwenden.

**Tipp 2:** Das Obst kann je nach Saison ausgewählt werden. Außer Äpfel passen auch Birnen, Mango, Erdbeeren, Heidelbeeren oder Himbeeren gut.

