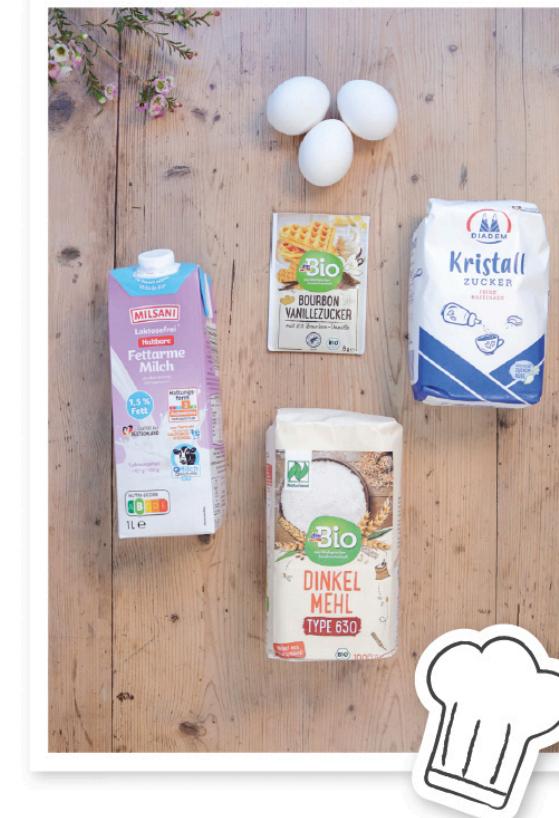




KAIERSCHMARRN

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

- 3 Eier Größe M (gKH 1,1/100)
- 20 g Zucker (gKH 100/100)
- 8 g Vanillezucker (gKH 96/100)
- 100 g Dinkelmehl Typ 630 (gKH 69/100)
- 150 g Milch (gKH 5/100)



WAS DU NOCH BRAUCHST

- Handrührgerät (Schneebesen)
- 2 kleine Rührschüssel
- großer Schneebesen
- große Pfanne
- Pfannenwender
- etwas Margarine zum Ausbacken

- Der Kaiserschmarrn hat insgesamt 105,8 gKH*
- Eine Portion hat 35,2 gKH*
- 100 g / 30,0 gKH*
- 100 g / 3,00 KE*

AUF 100G

FPE
0,9

Fett
5,8

Eiweiß
10,4

kcal
216

ZUBEREITUNG



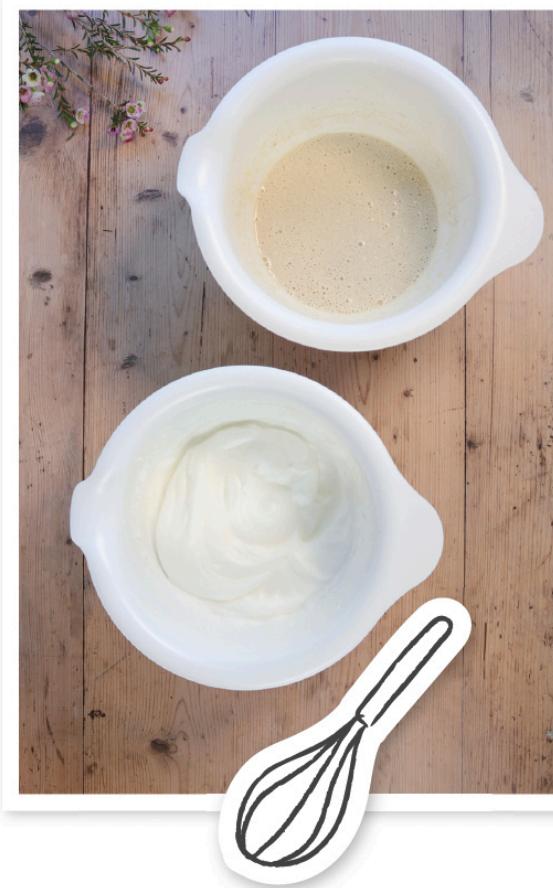
SCHRITT 1

- 3 Eier Größe M
- 20 g Zucker
- 8 g Vanillezucker
- 100 g Mehl
- 150 g Milch

Die Eier trennen.

Eigelbe, Mehl, Milch, Zucker und Vanillezucker in eine Rührschüssel geben.

Die Eiweiße in eine separate Rührschüssel geben.



SCHRITT 2

Das Eiweiß mit einem Handrührgerät (Schneebesen) für 5 Minuten steif schlagen.

Die Zutaten in der anderen Rührschüssel ebenfalls mit dem Handrührgerät (Schneebesen) verrühren.



SCHRITT 3

Das aufgeschlagene Eiweiß in die andere Schüssel geben.

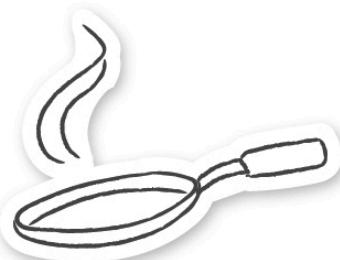
Das Eiweiß vorsichtig mit einem Schneebesen unterheben.



SCHRITT 4

In einer großen Pfanne etwas Margarine bei mittelstarker Hitze erwärmen.

Die Hälfte von dem Teig in die Pfanne geben und für etwa 2 Minuten ausbacken.



SCHRITT 6

Den Kaiserschmarrn in kleine Stücke zerteilen.



SCHRITT 5

Den Kaiserschmarrn wenden.



SCHRITT 7

Den Kaiserschmarrn für weitere 2 Minuten ausbacken.

Alle Arbeitsschritte für die zweite Portion wiederholen.



MEIN TIPP
HALTE DIE ERSTE PORTION
KAIERSCHMARRN BEI 60 GRAD
IM BACKOFEN WARM.