

Kaiserschmarrn

Zutaten:

2 Eier
30 g Mandelmehl
40 g Vanille- Protein Pulver
130 ml fettarme Milch
1 Prise Zimt
Etwas Kokosöl
Etwas Puderzucker zum Bestäuben

Nährwerte:

Kalorien ca. 570 kcal
Kohlenhydrate ca. 12 g
Fett ca. 27 g
Eiweiß ca. 64 g
Zubereitungszeit ca. 20 min.

Zubereitung:

1. Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen
2. Eigelb, Mandelmehl, Proteinpulver, Milch und Zimt in einer Schale mit einem Handrührgerät miteinander vermischen
3. Eiweiß unter den Teig heben
4. Pfanne mit Kokosöl auspinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen
5. Teig in die Pfanne geben und langsam mit einem Löffel verteilen
6. Die Pfanne regelmäßig bewegen, um den Teig zu verteilen
7. Wenn der Teig fest wird und sich der gesamte Pfannkuchen bewegt, kann man ihn vorsichtig wenden.
8. Den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender in mundgerechte Stücke zerpfücken

