



Kaiserschmarrn

Wichtige Nährwerte

1 Portion

Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	32,2 g
Fett	23 g
kcal	559

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Weizenmehl 550
- 10 g Weizenvollkornmehl
- 3 g Backpulver
- 1 Prise Salz
- 15 g Haferflocken Kleinblatt
- 65 g Kuhmilch, 3,5 % Fett
- 65 g Magerquark
- 2 Hühnereier (M)
- 10 g Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. In einer Schüssel das Mehl, die Haferflocken, das Backpulver und das Salz vermengen.
2. Milch, Eier und Quark mit der Mehlmischung verrühren.
3. Den Teig 20 min ruhen lassen.
4. In einer Pfanne das Öl erhitzen.
5. Den Teig in die Pfanne geben, stocken lassen und nach einigen Minuten umdrehen.
6. Zuletzt den Kaiserschmarrn in Stücke zupfen.
7. Auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben oder mit Kompott reichen.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.