

Wildes Geschnetzel by Verena Gründel präsentiert:

Fitness-Kaiserschmarren ohne Mehl

Heute verrate ich euch mein absolutes Lieblings-Frühstücksrezept. Mindestens zweimal pro Woche gibt es diesen Fitness-Kaiserschmarren, denn ich kann einfach nicht genug davon kriegen. Weil man jedes erdenkliche Obst dazureichen kann, oder sogar meine Kirsch-Nicecream, ist er mir zumindest bisher nie langweilig geworden. Und das allerbeste ist: So lecker er schmeckt, genauso gut ist er für unseren Körper. Überzeugt euch selbst:

Das braucht ihr für 1 Portion:

- 10 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Backpulver
- 50 ml Milch
- 3 Eier
- 2 Eigelb
- 5 g gehobelte Mandeln oder andere gehackte Nüsse

Bei den Süßungsmitteln habt ihr die Wahl zwischen:

- 3 gehäuften TL Erythrit/Erythrol + 1 Spritzer Flavdrops Vanille (meine Wahl)
- 5 gehäuften TL Erythrit/Erythrol + etwas Vanillearoma
- 4 gehäuften TL Zucker + etwas Vanillearoma



So geht's:

Vermischt die gemahlenen Mandeln, Backpulver und Erythrit bzw. Zucker. Rührt dann die Milch und das Aroma oder die Flavdrops (das sind aromatisierte Tropfen mit Süßstoff) unter.

Trennt die zwei Eier und schlägt mit einem Rührgerät das Eiweiß sowie die drei Eier unter. Erhitzt eine beschichtete Pfanne auf mittlere Hitze. Gießt die Masse hinein, bestreut sie mit den Nüssen und deckt sie mit einem Deckel ab. Nach etwa zwei Minuten löst ihr das gestockte Ei mit einem Kunststoffpfannenwender vom Pfannenboden. Und wieder Deckel drauf.

So verfahrt ihr etwa zwei, drei Mal, bis der Teig vollständig gestockt ist. Zum Schluss zerteilt ihr ihn in die typischen Fetzen. Serviert den Schmarren mit frischem Obst.

Nährwerte der Erythrit-Varianten:

- Brennwert: 375 kcal
- Protein: 35 g
- Kohlenhydrate: 5 g
- Fett: 27 g

Mit Zucker erhöht sich Energiewert auf 455 kcal und der Kohlenhydratanteil auf 25 Gramm.

<http://wildesgeschnetzel.de/2017/02/08/fitness-kaiserschmarren-ohne-mehl>