

Kaiserschmarrn

Zutaten:

- 2 Stk Eier
- 35 g Mandelmehl
- 100 ml Milch
- 40 g Proteinpulver
- 1 Msp Zimt & Vanille



Zubereitung:

Als erstes trennt ihr die beiden Eier.

Das Eiweiß schlagt ihr steif.

Eigelb, Mehl, Milch, Proteinpulver (neutral, Vanille oder Schoko) und die Gewürze mischt ihr zusammen und mixt alles, bis ein glatter Teig entsteht.

Dann hebt ihr den Eischnee unter und gebt den Teig in eine Pfanne.

Wenn die Unterseite goldbraun wird, rupft ihr den Pfannkuchen auseinander, sodass er zum typischen Kaiserschmarrn wird.

Ihr könnt euren Protein Kaiserschmarrn noch mit Puderzucker bestreuen, mit Frucht- oder Nussmus essen oder Nüsse und Rosinen einbacken.