

Desktop

verahood.com/2020/03/21/tag-5-live-online-k...

[Zur Website](#)

Flaumiger Kaiserschmarren

Vorbereitungszeit

20 Min.

Portionen: 4 Portionen (2 Erw. plus 2 Ki)

Zutaten

- 200 Gr Dinkelmehl
- 100 Gr. Dinkelvollkornmehl
- 1/2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Stk Eier
- 420 ml Pflanzenmilch (zb. Hafer oder Dinkel)
- 4 EL Ahornsirup
- 1-2 EL mildes Kokosöl
- 1 Handvoll Rosinen
- 1 Prise Staubzucker

Beerenkompott

- 1 Pkg. TK Beeren ca. 300 Gramm
- 2 EL Ahornsirup

Anleitungen

1. Die beiden Mehle mit 1 Prise Meersalz und dem Backpulver mischen. Danach die flüssigen Zutaten - Milch und Ahornsirup hinzufügen und alles mixen (per Hand oder Maschine)
2. Kokosöl zum Teig geben (ich bewahre es bei Zimmertemperatur auf, da ist es ohnehin weich - falls es im Kühlschrank war, dann vorher noch in einer beschichteten Pfanne zerlassen. Kurz unterrühren, dann die Eier hinzugeben.
3. Pfanne erhitzen oder die vorher verwendete Pfanne nehmen, evt. noch ein wenig Kokosöl hinzugeben, den Teig daran bei mittlerer Hitze backen. Rosinen darüber streuen, umdrehen, sobald der Teig unten Farbe angenommen hat. Nochmal auf der anderen Seite backen, bis Farbe angenommen wird und dann mit zwei Pfannenwendern in Stücke reißen.

Beeren

1. Die TK Beeren in der Mikrowelle auftauen (oder in einem Topf mit wenig Wasser), Ahornsirup unterrühren.

Kaiserschmarren nach Belieben mit Staubzucker bestreuen und mit den Beeren genießen (alternativ passt auch Apfelmus)

