





GIPFELSCHMARRN

 20 Minuten

 ca. 10 Minuten

 4 Portionen

NÄHRWERTE (Ø pro Portion - ohne Rosinen)

kcal	381
Protein	18,4 g
Fett	17,3 g
Carbs	71,5 g
Zucker	9,7 g

ZUTATEN

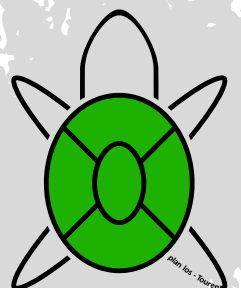
- 200 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 200 g Erythrit
- 60 g Halbfettmargarine
- 200 ml Mandelmilch (ohne Zucker)
- 6 Eier
- 1 Skoop Chunky Flavour Vanille
- 300 g Apfelmus (ungesüßt)
- 30 g Rosinen (bei Bedarf)

WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

- 1 Shaker (250 ml)
- 1 Teigschaber
- 1 Pfannenwender
- 1 Esslöffel
- 1 Feuerzeug bzw. Streichholz
- 1 Schüssel (groß)
- 1 Campingkocher bzw. Skotti-Grill
- 1 Pfanne bzw. Kochschale
- 4 Teller
- 4 Gabeln

OBACHT!

beachte bitte beim Kochen im Freien geltende Regelungen wie Naturschutzgebiete / Grillverbote / etc. und hinterlasse deine Outdoorküche, sauberer, als du sie vorgefunden hast (= Müll mitnehmen - auch die Eierschalen!)





ZUBEREITUNG

Gipfelschmarrn



- trenne die Eier (das Eiweiß kommt in den Shaker / Eigelb in die Schüssel)
- gebe das Mehl, Erythrit, Chunky Flavour, die Mandelmilch zum Eigelb
- verrühre alles zu einer gleichmäßigen, homogenen Masse
- schließe den Shaker und schüttele das Eiweiß solange, bis es fest ist
- hebe den erhaltenen Eischnee vorsichtig im Teig (Schüssel) unter
- heize den Kocher / Skotti auf und gebe die Margarine in die Pfanne
- du gehörst zum Team Rosinen, dann füge jetzt die Rosinen hinzu
- fülle den Teig in die Pfanne und lasse alles vorsichtig stocken (ggf. wenden)
- wende den Teig und zersteche diesen
- brate den Teig von allen Seiten goldbraun
- richte den Kaiserschmarrn mit dem Apfelmus an

! statt der zuckerfreien Variante kannst du natürlich auch Weizenmehl, Zucker, Vanillezucker und H-Milch verwenden (ersetze die Zutaten 1:1)

