

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Kaiser-Innen-Schmarren



Zutaten

4 Äpfel oder Birnen
auch andere Früchte z.B. Zwetschgen,
Pflaumen nach Saison
2 EL Zitronensaft

2 Eier

2 EL Rohrzucker
120 g Mehl
1 Prise Salz
Gewürze nach Vorliebe: Vanille-, Ingwer-
Kardamom-Zimt- Nelken- Pulver

2dl Rahm & 2dl Wasser gemischt,
alternativ 3-4dl Reis-Getreide-Milch
2EL feine Haferflocken
2EL Mandeln gemahlen
2EL Rosinen

1-2 EL Ghee
Zimt
Süsstoff; Birnel/Honig/Ahornsirup

vegane Variante Eiersatz;
1EL Soya- oder Kichererbsen-Mehl mit
2EL kohlenensäurehaltiges Wasser
Raps-Kokos-Öl
Getreidemilch verwenden

Zubereitung

Äpfel oder Birnen raspeln oder in feine
Scheiben schneiden und mit Zitronensaft
beträufeln.

Eier trennen!

Eiweiss steif schlagen, kühl stellen.

Eigelb mit Zucker schaumig rühren.
Mehl, Gewürze, Rahm-Wasser, Haferflocken,
Mandeln, Rosinen, Äpfel/Birnen Nach und nach
zugeben und untermischen bis die Masse eine
cremige Konsistenz hat.

Zum Schluss den steifgeschlagenen Eischnee
unterheben und ca. 15-20Min. ruhen lassen,
falls sich zu viel Flüssigkeit von Früchten
abgesetzt hat, Haferflocken/Mehl zugeben,
ist die Masse zu cremig etwas Flüssigkeit
unterrühren.

Ghee in Bratpfanne erhitzen, ½ der Masse in
die Pfanne giessen/glattstreichen, bei mittlerer
Hitze ruhen lassen, nach ca. ca. 4-5 Min. die
Masse vorsichtig wenden, beide Seiten
goldbraun braten, wenn keine Flüssigkeit mehr
ist und Masse durchgebacken, Schmarren in
Stücke zupfen, warm stellen und die andere
Hälfte ebenfalls so zubereiten.

Mit Zimt, Süsstoff verfeinern, nach Vorliebe
mit Rahmtupfer servieren und geniessen.

Die Süßspeise wurde erstmals der österreichischen Kaiserin Elisabeth serviert, dabei soll die Süßspeise beim Anrichten versehentlich zerrissen, dies wurde später zum besonderen Merkmal und so kam die Süßspeise zu ihrem Namen «Kaiserschmarrn»
Mein Tipp schmeckt fein als süßes Znacht, Zmorge oder zum zum Zvieri.