

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 Nacht, Zmorge oder zum zum Zvieri.