

Ernährungs  
vision  
Österreich



### Low-Carb Kaiserschmarrn

Ja, Kaiserschmarrn gibt's tatsächlich auch in der Low-Carb Variante!  
Wir haben hier ein super einfaches Rezept für euch.

Mandelmehl und Puder-Erythrit sorgen dafür, dass der Kaiserschmarrn besonders kohlenhydratarm ist.

Damit unser Kaiserschmarrn besonders fluffig wird, verwenden ein wenig Natron.

Wer möchte, kann natürlich auch eine Hand voll Rosinen in die Masse mischen - so wie es in so manchen traditionellen Gasthäusern und Restaurants in Österreich serviert wird.

### Die Zutaten für 2 Portionen:

3	Stk	Eier
90	g	<a href="#">Mandelmehl (-&gt; hier bestellen)</a>
15	g	<a href="#">Puder-Erythrit (Biosüße Powder -&gt; hier bestellen)</a>
200	ml	Vollmilch
1	Messerspitze	Natron
1	Prise	Salz
1	EL	Rapsöl

### **Die Zubereitung:**

1. Die Eier trennen und das Eiklar mit einem Handmixer steif schlagen.
2. Das Eigelb gemeinsam mit Puder-Erythrit, Mandelmehl, Milch, Salz und Natron glatt rühren. Im nächsten Schritt den Eischnee unterheben.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Rapsöl hineingeben.  
Nun die Masse in die Pfanne gießen und 3 bis 4 Minuten goldbraun backen.
4. Jetzt vorsichtig wenden - wer geschickt ist, kann es wie beim Palatschinken wenden mit Schwung versuchen, und die 2. Seite auch etwas 2 bis 3 Minuten goldbraun backen.
5. Nun den Kaiserschmarrn mit zwei Gabeln (oder Holz-Küchenhelfer) in kleine Stücke reißen. Seien Sie behutsam, damit die Beschichtung der Pfanne ganz bleibt.
6. Vor dem Servieren mit etwas Puder-Erythrit bestäuben. Wer es weihnachtlich möchte, kann zusätzlich ein wenig gemahlene Ceylon-Zimt darüber streuen.

**Tipp:** Ein feines Apfelmus oder Apfelkompott passen als Garnitur hervorragend dazu.