

Gesunder Kaiserschmarrn



Zutaten für 2 Portionen (Hauptgericht) /
4 Portionen (Dessert):

1	Ei (Größe M oder L)
250 ml	Haferdrink (alternativ Milch, Dinkel- oder Reisdrink)
1-2 TL	Kokosblütenzucker (optional)
160 g	Dinkelvollkornmehl
25 g	Teffmehl (alternativ Dinkelvollkornmehl)
15 g	Kokosmehl (alternativ Dinkelvollkornmehl)
50 ml	Sprudelwasser
	Ghee (alternativ Kokosöl)

Zubereitungs- und Kochzeit: 25-30 Minuten

1. Ei, Haferdrink und Kokosblütenzucker mit dem Handrührgerät glattrühren.
2. Dinkel-, Teff- und Kokosmehl hinzugeben und verrühren.
3. Sprudelwasser hinzufügen und nochmals gut mixen.
4. Sollte dir der Teig zu dick oder zu flüssig sein, kannst du nach Belieben noch weiteres Mehl, Pflanzendrink oder Sprudelwasser dazugeben.
5. Ghee oder Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und die Hitze reduzieren. Sobald der Teig auf der Oberseite fest wird wenden, dabei kann der Teig ruhig kaputt gehen. Eins bis zwei Minuten anbacken lassen und anschließend in Stücke teilen.
6. Weitere fünf bis zehn Minuten backen bis die Stückchen goldbraun sind. Dabei regelmäßig wenden.