



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Winterlicher Kaiserschmarrn mit Honig

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 300 g Äpfel
- 180 ml Milch, 1,5 % Fett
- 160 g Mehl
- 2 Eier
- 1 EL Honig
- 20 g Rosinen
- 20 g Mandelstifte
- 1 Msp. Zimt, gemahlen
- 1 Msp. Kardamom, gemahlen
- 1 Msp. Ingwer, gemahlen
- 1 Msp. Koriander, gemahlen
- 1 EL Mineralwasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1,5 EL Zucker
- 0,5 Vanilleschote, Mark
- 0,5 TL Backpulver
- 0,5 TL Zimt
- etwas Rumaroma

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Winterlicher Kaiserschmarrn mit Honig

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,3 g Fett 51,5 g Kohlenhydrate 10,7 g Eiweiß 4,3 g Ballaststoffe
358 kcal Brennwert

1 Teig vorbereiten:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 Eier trennen. 20 g Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

2 Teig anrühren & quellen lassen:

160 g Mehl, 180 ml Milch, 1 EL Mineralwasser, die Eigelbe, 1 EL Honig sowie die Gewürze zu einem dicken Teig verrühren. Den Teig ca. 20 Minuten quellen lassen. Dann 20 g Rosinen, etwas Zucker, die gerösteten Mandelstifte, 1 EL Zitronensaft und etwas Rumaroma untermischen. 1/2 TL Backpulver einrühren.

3 Apfel vorbereiten:

300 g Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in dünne Scheiben schneiden oder raspeln und unter den Teig heben.

4 Backen & Schmarrn zerrupfen:

Das Eiweiß mit 1 EL Zucker steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und den Teig hineingeben. Kurz anbacken lassen, dann die Pfanne in den Ofen schieben und den Schmarrn ca. 15 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke reißen.

5 Anrichten & Servieren:

Zucker mit Zimt mischen und den warmen Kaiserschmarrn damit bestreuen. Auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Besonders lecker schmeckt der Kaiserschmarrn mit Zwetschgenröster oder Apfelmus - ideal für kalte Wintertage. Variante: Statt Rosinen kannst du auch Cranberries oder gehackte Trockenfrüchte verwenden. Nicht vergessen: Den Teig unbedingt quellen lassen - so wird der Schmarrn wunderbar locker und fluffig.