



Kokos-Kaiserschmarrn

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grundmenge: 1 Person

Zutaten Teig:

- 3 Eier
- 25 g Kokosmehl
- 25 g Eiweißpulver
- 10 g Stevia
- 10 g Flohsamenschalen
- 120 ml Milch (ich nehme Pflanzenmilch)
- 1 Prise Salz



Sonstiges:

- Kokosöl
- Obst
- Puderzucker bzw. Pudererythrit

Zubereitung:

1. Zwei der Eier trennen, das Eiweiß bei Seite stellen. Drittes Ei komplett zum Eigelb geben
2. Eiweiß steif schlagen
3. Eigelb mit den restlichen Zutaten mischen und Eischnee vorsichtig von Hand untermischen. Wenn der Teig zu fest ist, ggf. noch etwas Milch zugeben
4. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Teig hineingeben
5. Fladen bei niedriger bis mittlere Temperatur backen, bis er durchgestockt ist
6. Fladen wenden und andere Seite auch kurz backen. Anschließend mit zwei Gabeln in kleine Schmarrn zerteilen
7. Schmarrn auf einem Teller anrichten und mit Obst und Puderzucker garnieren