

Kaiserschmarrn mit Apfelmus

Mengenangaben für **4 Portionen**



Kaiserschmarrn

Zutaten:

- Eier, Größe M: 4 Stück
- Milch: 360 ml
- Vollkornmehl: 120 g
- Mehl, glatt: 120 g
- Zucker: 20 g
- etwas Salz
- Rapsöl zum Besprühen der
- Bleche: 4 g

Zubereitung:

- Die Eier trennen.
- Das Eigelb mit der Milch glatt verrühren.
- Mehl nach und nach unter die Eier-Milch-Mischung rühren. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Eiklar mit Zucker und Salz zu einem stabilen, nicht zu festen Schnee aufschlagen.
- Eischnee vorsichtig unter die Teigmasse heben.
- GN-Bleche mit etwas Öl bepinseln bzw. besprühen und den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Die Teighöhe sollte ca. 2-3 cm betragen.
- Im Kombidämpfer bei ca. 170-180 °C etwa 12-15 Minuten backen, bis die Masse gestockt und leicht gebräunt ist.
- Kaiserschmarrn aus dem Kombidämpfer nehmen und mit zwei Pfannenwendern oder Teigkarten in mundgerechte Stücke zerteilen.
- Die Stücke nochmals locker auf dem GN-Blech verteilen und bei ca. 180 °C Heißluft einige Minuten fertig backen, bis sie leicht gebräunt sind.
- Mit Apfelmus servieren.

Apfelmus

Zutaten:

- Äpfel, mit Schale: 600 g
- Wasser: 60 ml
- Zitronensaft: 10 g
- Prise Zimt
- gehackte Nüsse, z.B. Walnüsse,
- Mandeln, Haselnüsse: 40 g

Zubereitung:

- Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in gleichmäßige Stücke schneiden.
- Zitrone waschen und den Zitronensaft auspressen.
- Apfelstücke mit Wasser und Zitronensaft in einen ausreichend großen Topf geben.
- Zugedeckt bei mäßiger Hitze ca. 15 Minuten weich dünsten. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.
- Die weich gedünsteten Äpfel fein pürieren.
- Mit Zimt abschmecken.
- Nüsse grob hacken und als Topping über das Apfelmus streuen.

TIPP

Durch längeres Einkochen verdampft Wasser und die natürliche Süße der Äpfel wird intensiver. So kommt das Apfelmus in der Regel ohne zusätzlichen Zucker aus.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
523 kcal	15 g	4,8 g	70 g	31 g	21 g	8,2 g	0,52 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte
------------	----------	-----------	--------------------