

Hanf-Kaiserschmarren

ZUTATEN

TEIG

150 G MEHL
50 G HANFPROTEIN
20 G ZUCKER
4 EIER
300 ML MILCH
40 G BUTTER (FÜR DIE PFANNE)
30 G ROSINEN
1 PRISE STAUBZUCKER ZUM
BESTREUEN



4

Danach die Pfanne aus dem Backrohr nehmen und den fertigen Teig mit zwei Gabeln in unregelmäßige Stücke zerreißen. Nun die Rosinen hinzufügen, gut verrühren und die Pfanne nochmals für ca. 1 Minute in den noch heißen Backofen geben. Den Schmarren auf Tellern anrichten, mit Zucker bestreuen und mit Kompott oder Apfelmus servieren.

Zubereitung

1

In einer Schüssel Mehl, Hanfprotein, Zucker, Salz und Dotter mit der Milch zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren.

2

In einer anderen Schüssel die Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen und danach unter den dickflüssigen Teig heben.

3

Die Butter in einer großen, flachen Pfanne (Ø 22-24 cm) aufschäumen lassen, sodass es sehr heiß ist, den Teig langsam eingießen und mit Hilfe eines Pfannenwenders beidseitig anbacken. Anschließend die Pfanne in ein vorgeheiztes Backrohr bei mäßiger Hitze (Heißluft ca. 180°C) für 10-12 Min. fertig backen - bis der Kaiserschmarren leicht goldbraun ist.

CO₂-Bilanz

942g CO₂ pro Portion.

Das ist **389g weniger** als der Durchschnitt. ?

