

Kaiserschmarrn- Style

Einfaches Rezept



Für 1 Personen



Zubereitungszeit
ca. 10 – 15 Minuten



Perfekt für ein
ausgewogenes
Frühstück oder einen
Snack

ZUTATEN

- ½ Banane (ca. 70 g)
- 25 g Haferflocken
- 1 Ei
- 150 g Magerquark
- 15 g neutrales Eiweißpulver (optional)
- 1 EL Kokosöl
- ½ TL Zimt
- Süße nach Wahl (z.B. Honig oder Yaconsirup)
- 2 EL Skyr
- Obst nach Wahl

ZUBEREITUNG

- 1 Banane in einer Schüssel fein zerdrücken.
- 2 Ei, Haferflocken, Magerquark, optional Eiweißpulver, Zimt und Süße nach Wahl dazugeben und gut vermengen.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und bei niedriger Hitze langsam stocken lassen.
- 4 Sobald die Masse leicht gebräunt ist, in kleine Stücke zerteilen und kurz weiterbraten, bis eine Kaiserschmarrn entsteht.
- 5 Mit Skyr, frischem Obst und einem Lieblingstopping servieren.



ALEXANDRAS TIPP

Serviere den Kaiserschmarrn Style direkt aus der Pfanne und kombiniere ihn mit frischen Beeren oder etwas zusätzlichem Skyr. Mit Kakaonibs, gekeimtem Buchweizen, Kokosflocken oder Nüsse bekommt er das gewisse Etwas.



Körper & Balance

TRANSFORMATIONSTUDIO ALEXANDRA