



Benötigte Zutaten

Für den Teig:

3 Eier

150 g Bio Premium Skyr

100 ml Premium Alpenmilch

70 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Dinkelmehl

1 TL Backpulver

Zitronenschalen (frisch gerieben)

Zum Ausbacken:

1 TL Öl

Zum Garnieren:

Obst, Apfelmus oder Nüsse

Kaiserschmarrn für die Fastenzeit

Vielleicht geht es Ihnen wie Iris Köck. Ein bisschen was Süßes darf auch in der Fastenzeit nicht fehlen. Von der ORF-Salzburg-Fernsehgarten-Köchin gibt es dafür ein Rezept für einen Fastenzeit-Kaiserschmarrn. Das „Essen in Salzburg“-Team wünscht gutes Gelingen und Mahlzeit!

Anleitung

1. Die Eier trennen. Das Eigelb mit Skyr, Milch und der Hälfte des Zuckers verrühren. Die restlichen trockenen Zutaten, bis auf das Salz, gut unterrühren. Es sollten keine Klumpen mehr vorhanden sein.
2. Das Eiweiß mit dem Salz und dem restlichen Zucker zu Eischnee schlagen und diesen vorsichtig unter die Teigmasse heben.
3. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe (Vorsicht, nicht zu heiß!) erhitzen und das Öl in die Pfanne geben. Dann den gesamten Teig in die Pfanne füllen und warten, bis die Masse gestockt ist und die Oberfläche Bläschen wirft. Das ist das Zeichen, den Teig zu wenden.
4. Den Teig mit einem Pfannenwender in vier Teile stechen und die einzelnen Teile umdrehen. Noch kurz weiter braten, bis auch die Unterseite eine schöne goldbraune Farbe hat. Den Teig in kleine Stücke zerrupfen.
5. Den Schmarrn mit Obst, Apfelmus oder Nüssen servieren.



Ein Rezept vom
ORF Fernsehgarten