

# Frühstücksschmarren

Der Frühstücksschmarren ist schnell zubereitet und bringt Abwechslung auf den Frühstückstisch. Ein Rezept das auch mit wenig Zucker auskommt.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 5 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 15 min



## Zutaten

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| Nach Belieben | Fett (für die Pfanne) |
|---------------|-----------------------|

## Für den Teig

|               |   |
|---------------|---|
| 2 Stk.        | <a href="#">Eier</a>                              |
| 1 Stk.        | <a href="#">Banane</a>                            |
| 200 g         | Hüttenkäse  |
| 80 g          | <a href="#">Haferflocken</a> (zart)               |
| 1 TL          | Backpulver  |
| 0.5 TL        | Zimt  |
| 1 Packung     | <a href="#">Vanillezucker</a> (oder Vanillearoma) |
| 2 EL          | Milch   |
| Nach Belieben | Staubzucker                                       |

## Für die Soße

|               |                    |
|---------------|--------------------|
| Nach Belieben | Früchte (optional) |
| Nach Belieben | Stevia (optional)  |

## Zubereitung

1. Für den **Frühstücksschmarren** die Eier, die Banane, den Hüttenkäse, die Haferflocken, das Backpulver, den Zimt, den Vanillezucker und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab, oder einer Küchenmaschine zu einem breiigen Teig mixen.

2. Dann etwas Fett in eine kleine Pfanne (ca. 20 cm) geben und auf dem Herd erhitzen.
3. Nun den Teig in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze beidseitig ausbacken.
4. Danach am besten mit 2 Löffeln den Teig in der Pfanne reißen, nochmals kurz wenden, heiß auf einem Teller anrichten und mit wenig Staubzucker bestäuben.
5. Wer eine Fruchtsoße zum Schmarren essen möchte, kann beliebig Früchte pürieren, diese kurz erhitzen und mit etwas Stevia (wenn nötig) süßen (siehe Foto).

## **Tipp**

Bei der Zubereitung von dem Frühstücksschmarren, sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Mit Verschiedenen Früchten oder Nüssen, lässt er sich prima variieren.