Kaiserschmarren histaminarm

Mit dem Kaiserschmarren histaminarm muss man auch bei Unverträglichkeiten nicht auf leckere Rezepte verzichten!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

200 g	Vollkorndinkelmehl
4 Stk.	Eier
300 ml	Milch
60 g	Rosinen
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Für den **Kaiserschmarren histaminarm** die Eier trennen. In einer Schüssel das Eigelb mit dem Salz und dem Dinkelmehl mischen, Milch unterrühren.

2. In einer zweiten Schüssel das Eiweiß steif schlagen. Rosinen unter das Dottergemisch heben, den Eischnee mit großer Vorsichtig unterheben.

3. Eine Teigportion in eine beschichtete, heiße Pfanne geben und anbräunen lassen. Wenden, in Stücke teilen und auch diese Seite Farbe nehmen lassen. Herausnehmen, warmstellen, die nächste Teigportion in die Pfanne geben und so fort.

Tipp

Zu dem Kaiserschmarren histaminarm passen diverse Sorten Kompott, frische Früchte oder Schlagobers.