



Keto Spinazie-amandelschmarrn met paprika

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Deze Oostenrijkse lekkernij is geïnspireerd op de welbekende Kaiserschmarrn. Een soort pannenkoek, waarbij het luchtige karakter voortkomt uit stijf geklopte eiwitten die op het laatste door het beslag worden geroerd. Kaiserschmarren worden vaak gegeten met jam of fruit en heel veel suiker maar vandaag maken we een hartige variant en maken we de schmarrn met amandelmeel. Let op dit is een ketogeen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 725 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te
sparen door je recepten te bekijken
via onze mobiele website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Pijnboompitten	<i>g</i>	10	20	25	40
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	400	600
Amandelmeel	<i>g</i>	50	100	150	200
Eieren	<i>st</i>	2	4	6	8
Griekse yoghurt	<i>ml</i>	75	150	250	300
Spinazie	<i>g</i>	50	100	200	200

zelf toevoegen:

Olijfolie of boter	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Rooster de pijnboompitjes lichtbruin in een droge bakpan. Schep uit de pan en leg opzij. Was de puntpaprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Verhit olie in de bakpan van de pijnboompitten en roerbak de paprika 10 minuten op een hoog vuur.
2. Splits intussen de eieren en klop de eiwitten heel stijf met een snufje zout. Klop een beslag van het amandelmeel, yoghurt en eigeel. Spatel het opgeklopte eiwit voorzichtig door het beslag.
3. Was de spinazie grondig onder de kraan, laat heel goed uitlekken en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en bak de spinazie op een hoog vuur tot het is geslonken en het vocht is verdampt.
4. Voeg een extra scheutje olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in de pan met spinazie. Schenk het beslag in delen erbij en bak lichtbruin en gaar. Het wordt lekker rommelig maar dat hoort zo. Met een spatel maak je eventueel de grote stukken wat kleiner. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de amandelschmarrn met de puntpaprika en strooi de pijnboompitjes erover.

Tip: Het is ook lekker om Italiaanse kruiden door het beslag te roeren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

