



Keto Kaiserschmarrn

met fruit

Vandaag een keizerlijk gerecht: Kaiserschmarrn. Deze Oostenrijkse lekkernij is 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. Vandaag maken we een keto variant met amandelmeel.

15 min | 614 kcal

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



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Amandelmeel	<i>g</i>	30	60	90	120
Volle kwark	<i>g</i>	75	150	225	300
Eieren	<i>st</i>	2	4	6	8
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Frambozen	<i>g</i>	35	70	100	125

zelf toevoegen:

Olie of boter	<i>el</i>	1	1	1	1
Zout		1	1	1	1

**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. Splits de eieren en klop het eiwit heel stijf met een snufje zout.
2. Klop een luchtig beslag van de amandelmeel, kwark en eigeel. Was de citroen en rasp de schil erboven. Spatel het opgeklopte eiwit voorzichtig door het beslag.
3. Verhit olie (of boter als je dat lekkerder vindt) in een bakpan. Schenk het beslag in delen in de pan en bak lichtbruin en gaar. Met een spatel verdeel je de pannenkoekjes in stukken.
4. Serveer de kaiserschmarrn met een lepel kwark en een paar frambozen (of ander fruit).

Tip: Ook erg lekker met rozijnen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

