

Ernährung

Ihre Gesundheit basiert auf vier Säulen:

Bewegung

Entspannung

Guter Schlaf

Joghurtschmarrn mit Waldbeeren

Zutaten:

für 4 Personen:

120 ml Magermilch

120 ml Joghurt 1 %

4 Dotter

80 g Vollkornmehl

80 g Mehl

Zimt, Salz, Vanillezucker

4 Eiklar, 50 g Zucker

240 g Beeren gemischt (auch TK)

20 g Staubzucker

Zubereitung: (Backrohr auf 190° Heißluft vorheizen)

Milch, Joghurt, Dotter, Mehl, Zimt, etwas Salz und Vanillezucker zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eiklar mit Zucker zu Schnee schlagen und diesen unter den Teig heben

Teig in große beschichtete Pfanne geben, am Herd anbacken lassen, im Rohr bei 190° (Heißluft) ca. 15 min fertig backen und anschließend mit Staubzucker bestreuen

Pro Portion ca 338 kcal,

E 14g, F 8g, KH 50 g, Ballaststoffe 5 g

Dieser Schmarrn ist lt. meinen KundInnen ein Gedicht!!!! 😊