

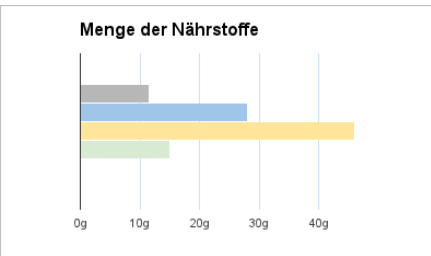
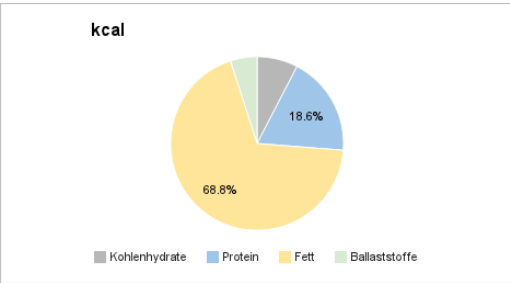
# Low Carb Kaiserschmarrn

Produkt	KH pro 100g	KH	P pro 100g	Protein	F pro 100g	Fett	B pro 100g	Ballastst.	Ply pro 100g	Polyole	Menge in g	kcal
Kichererbsenmehl 15g	44	6.6	19	2.9	5.9	0.9	15.5	2.3			15	50
Leinsamen geschrotet 10g	7.8	0.8	23	2.3	37	3.7	22	2.2			10	50
Sojamehl 35g	3	1.1	41	14.4	21.0	7.4	19	6.7			35	141
Mandelmehl 35g	4.7	1.6	22.1	7.7	54.1	18.9	10.4	3.6			35	215
Kokosfett 10g			0.3		99.6	10					10	90
Erythrit 50g											50	
Erdbeersoße Walden Farms 2-3 EL	3	0.9	1	0.3	1	0.3					30	8
Butaris 5g					100	5					5	45
130ml Wasser											130	
1/2 TL Natron	0		0		0							
1 EL Zitronensaft frisch	3.6	0.5	0.6	0.1	.5	0.1	0.1				15	3
Prise Salz												
<b>Gewicht der Produkte</b>	<b>Kohlenhydrate</b>	<b>Protein</b>	<b>Fett</b>	<b>Ballaststoffe</b>	<b>Polyole</b>	<b>Nährstoffe gesamt*</b>						
<b>335</b>	<b>3.4</b>	<b>11.5</b>	<b>8.4</b>	<b>28</b>	<b>13.7</b>	<b>46</b>	<b>4.5</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>100.5</b>	<b>602</b>

Nährstoffe	kcal	
Kohlenhydrate	46	8%
Protein	112	19%
Fett	414	69%
Ballaststoffe	30	5%
Polyole	0	0%
<b>gesamt</b>	<b>602</b>	<b>100%</b>

### Zubereitung:

- Mehle und Samen mit Erythrit, Natron und einer Prise Salz vermischen
- 130ml Wasser und Zitronensaft dazu geben und gut verrühren
- Pfanne mit Butaris und Kokosfett erhitzen auf mittlerer Stufe
- flüssigen Teig dazu geben, ca. 10-15 Minuten stocken lassen und wenden
- weitere 5-10 Minuten auf leicht erhöhter Hitze anbacken und wenden bis der Kaiserschmarrn leicht braun wird
- mit Erdbeersoße und ein paar Spritzern Zitronensaft servieren



\*Restgewicht bestehend aus Wasser, Ballaststoffen, etc:

234.5

Ralph Rauschert, ray@gekkobyte.de

