



## Xenia kocht

### Kaiserschmarrn ca. 4 Personen

Süßes macht glücklich. Wobei man mit dem süßen Glück sparsam sein sollte. Zucker und helles Mehl sorgen für einen regelrechten Rausch-Zustand – aber sie haben auch die Tendenz, sich sehr wohllich als Hüftgold einzurichten.

Kohlenhydraten sind mehr oder weniger auch Zucker. Chemiker drehen jetzt wahrscheinlich durch – aber ich halte ja keine Schulstunde. Es geht um ein paar simple Tipps. Um den Zucker aus Kohlehydraten – vor allem aus Gemüse oder Vollkorn – zu verwerten, muss unser Körper länger arbeiten. Deshalb macht Gemüseeintopf länger satt und glücklich, als Kaiserschmarrn. Aber das wir nun Menschen sind, mit klugem Verstand, aber schwachen Gelüsten, wollen wir eben auch sinnlose Kalorien. Wir lieben Fettiges und Süßes.

Rein theoretisch könnte man Vollkornmehl nehmen. Zucker reduzieren oder gegen Stevia ersetzen. Aber solche Experimente hinterlassen bei mir ein unbefriedigtes Essgefühl. In meiner Erinnerung gibt es einen unter „Kaiserschmarrn“ abgespeicherten Geschmack und den will ich dann. Ich lebe also frei nach der Devise: wenn schon, dann richtig. Gönnen können ohne schlechtes Gewissen. Viel sinnvoller für die Seele. Und so lange das nicht der tägliche Kick wird, ist ja alles gut.

Ein Kaiserschmarrn ist in der Basis ein fluffiger Pfannkuchen, der zerrupft und in Butter angebraten wird. Mit Puderzucker bestäubt und mit Sahne oder Apfelmus serviert – Glück zum Essen.

Im klassischen Kaiserschmarrn sind Eier. Sie machen den Teig leichter. Wir ersetzen das durch extra Backpulver. Ich persönlich liebe Apfelmus zum Kaiserschmarrn. Aber jeder wie er mag.

#### Zutaten

240 g Mehl  
4 TL Backpulver  
40 g Zucker  
500 ml Hafermilch oder Mandelmilch  
60 g Rosinen  
Vegane Butter zum ausbacken  
Puderzucker zum bestäuben

1. Alle Zutaten (ausser den Rosinen) zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Rosinen zufügen.
3. In einer tiefen Pfanne Butter schmelzen, den ganzen Teig einfüllen und stocken lassen. Wenden und von der anderen Seite ebenfalls bräunen.
4. Mit zwei Gabeln zerrupfen und kurz weiter anbraten.
5. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

