



Kaiserschmarrn mit veganer Buttermilch



Zutaten

Menge

150 ml	Sojamilch
2 EL	Apfelessig
100 g	Mehl
40 g	Zucker
3/4 Pck.	Backpulver
1/2 TL	Natron
1 Dose	Kichererbsen
1 TL	Weinstein
1/2 Pck.	Vanillinzucker
1 Prise	Salz
3 EL	Raps- oder Sonnenblumenöl
1 Handvoll	Rosinen/ Sultanien
1 EL	Puderzucker

Sonstiges

1	Pfanne mit Deckel oder eine ofenfeste Pfanne
---	--

Rezeptinfo

Zutaten für 1-2 Portionen
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 2637 kJ, 630 kcal, 104 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 19 g Fett, 300 mg Cholesterin, 8 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

veggie

Laktose
frei

vegan

Zubereitung

Dieser Kaiserschmarrn ist nicht nur vegan, sondern auch unglaublich lecker! Passend zum Veganuary zeigen wir euch, wie ihr diesen köstlichen Kaiserschmarrn ganz ohne Milch und Ei hinbekommt. Dafür wird eine Art vegane Buttermilch aus Sojamilch ganz einfach selbergemacht! Eine weitere Geheimzutat ist Kichererbsenwasser, auch Aquafaba genannt. Eins können wir euch jetzt schon verraten: es wird super fluffig und sehr lecker! Das müsst ihr unbedingt ausprobieren und so einfach geht's:

Step 1:

Für den Kaiserschmarrn bereitest du zunächst eine Art vegane Buttermilch vor. Dafür 1 EL Apfelessig mit der Sojamilch vermengen und das Ganze für 10 bis 15 Minuten zur Seite stellen. Die Milch wird leicht anfangen zu gerinnen.

Step 2:

In der Zwischenzeit vermengst du Mehl, Backpulver, Natron und Zucker miteinander in einer großen Schüssel. In einer Pfanne 2-3 EL Öl bei niedriger bis mittlerer Hitze erhitzen. Solltest du keine Pfanne mit Deckel haben, kannst du jetzt auch schon den Ofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Step 3:

In eine zweite, hohe Schüssel gießt du nun 100 ml von dem Kichererbsenwasser (Aquafaba), gibst eine Prise Salz, 1 TL Zucker und den Weinstein hinzu und schlägst alles mit dem Rührgerät zu einem veganen Eischnee auf. Die vegane Buttermilch zur Mehlmischung geben und alles kurz mit dem Rührgerät vermengen. Danach hebst du mit einem Teigschaber vorsichtig den veganen Eischnee unter. Es muss sich nicht alles vollständig verbinden. Dann gießt die Masse in die vorgeheizte Pfanne. Nach 1 bis 2 Minuten schließt du die Pfanne mit dem Deckel oder stellst die Pfanne vorsichtig in den Backofen.

Step 4:

Sobald der Teig auf der Oberseite anfängt fester zu werden, verteilst du die Rosinen auf dem Teig. Wenn möglich, nun den ganzen Inhalt wenden. Alternativ mit einem Pfannenwender den Teig erst vierteln und dann wenden. Sobald der Teig durchgebacken ist, kannst du den Teig mit dem Pfannenwender oder ganz vorsichtig mit 2 Gabeln zerteilen. Zum Schluss garnierst du den Kaiserschmarrn noch mit etwas Puderzucker.