

Heidelbeerschmarrn

Qi und Säfte aufbauend

(Vegetarisch, histaminarm, laktosefrei, fruktosearm)

Zutaten

(für 4 Person)

- 4 Eier (Erde)
- 4 Esslöffel Butter (Erde)
- 375 ml Mandelmilch (Erde)
- 125g Dinkelmehl (Erde)
- 125 g Buchweizenmehl (Feuer)
- 4 Esslöffel Butter (Erde)
- 60g Traubenzucker (Erde)
- 250g Heidelbeeren (Erde)
- 1 Prise Vanille (Erde)
- 1 Prise Zimt (Erde/Metall)
- 1 Prise Salz (Wasser)
- Geriebene Zitronenschale (Holz)
- Staubzucker oder Reissirup als Topping (Erde)

Zubereitung: ca 40 Minuten

1. Heidelbeeren antauen lassen
2. Backofen auf 180° C vorheizen
3. Eier trennen und Eiklar mit einer Prise Salz zu steifem Schnee schlagen.
4. Dotter mit Mandelmilch, Zucker, Mehl, Vanille, Zimt und geriebener Zitronenschale zu einem glatten Teig rühren. Den Eischnee unterheben.
5. 2 Esslöffel Butter in einer Pfanne oder einer feuerfesten Form schmelzen. Den Teig einfüllen und die Heidelbeeren gleichmäßig einstreuen. Den Schmarrn 1-2 Minuten stocken lassen und dann für 15-20 Minuten ins Rohr zum Fertigbacken schieben
6. Mit einem Holzspieß prüfen, ob der Schmarrn durch ist (es sollte kein Teig mehr auslaufen oder dran kleben bleiben)
7. Den Schmarrn zerteilen und noch 2 Esslöffel Butter untermischen
8. Mit Staubzucker oder Reissirup bestreuen