

PROTEIN KAISERSCHMARRN

ENERGYBODY
SYSTEMS



2 Portionen

NÄHRWERTE: 17 g Protein · 19 g Kohlenhydrate · 13 g Fett · 215 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 100 g Energybody Systems Protein Kaiserschmarrn
- 100 g TK-Beeren Mix oder frische Beeren nach Wahl
- 150 ml kaltes Wasser

ZUBEREITUNG:

Den Kaiserschmarrn-Mix nach Verpackungsanweisung zubereiten. Für die Zubereitung der Mischung ist es am Einfachsten einen Shakerbecher zu verwenden und die Teigmasse direkt in die eingefettete Pfanne zu geben.

Solange backen lassen, bis es an der Oberfläche Bläschen schlägt, dann einmal vorsichtig wenden, kurz stocken lassen und mit einem Pfannenwender zerrupfen.

In der Zwischenzeit die Beeren auftauen oder frischen Beeren bzw. das Obst abwaschen und vorbereiten. Den warmen Kaiserschmarrn mit den Beeren toppen und genießen. Wahlweise etwas Honig oder Sirup dazu servieren