Protein-Apfel-Kaiserschmarrn aus dem Airfryer

Weihnachtsduft trifft Protein-Power: Apfel und Zimt sorgen für Adventsstimmung, während Skyr und Eier Protein liefern. Ideal als warmes Frühstück oder süsse Zwischenmahlzeit.

Zutaten:

- 150 g Skyr nature
- 50 g Dinkelmehl
- 25 g Protein-Sahne-Pulver oder alternativ Mehl
- ½ Päckchen Backpulver (ca. 8 g)
- Süsse nach Wahl, z. B. 3 g Chunky Flavour Milchreis-Zimt
- 2 Eier
- 1 Apfel, geschält (ca. 100 g)
- Optional: Apfelmus, Beeren, Puderzuckerersatz oder Protein-Sauce

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig vermühren und in eine backfeste Form geben.
2. Im Airfryer bei 160 °C ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und mit zwei Gabeln in Stücke zerteilen.
3. Falls innen noch nicht durchgebacken, Stücke wenden und ca. 5 Minuten weiterbacken. Backzeit kann je nach Apfel variieren.
4. Nach Wunsch garnieren und warm geniessen.

Optec Energiespartipp:

Für kleine Portionen kann der Airfryer energieeffizienter sein als ein grosser Backofen. Nur vorheizen, wenn nötig, und nicht länger laufen lassen als erforderlich.