



Hauswirtschaftliche Tätigkeit

Bulgur-Schmarren mit Apfelkompott

Zutaten für Bulgur-Schmarrn (4 Portionen)

100 ml Milch
150 ml Wasser
75 g Bulgur
1 Prise Vanille
3 EL Rübenzucker
1 EL Dinkelmehl
3 Eier
Rapsöl



Foto aks gesundheit
GmbH

Zubereitung

Milch und Wasser aufkochen und langsam den Bulgur einrühren. Unter ständigem Rühren ca. 5 Min. kochen lassen anschließend bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel 10 Min. garen lassen. Danach abkühlen.

Eier trennen, Eiklar und Zucker zu Schnee schlagen. Dotter und Mehl mit dem Bulgur vermischen und den Schnee langsam unterheben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse zugedeckt bei mittlerer Hitze braten lassen. Wenden und nochmals braten lassen.

Abschließend den Schmarrn noch 10 Minuten im vorgeheizten Backrohr (200°C) weiterbacken. In kleine Stücke teilen und mit Staubzucker bestreuen.

Guten Appetit!