

## 5 Elemente Cous-Cous Schmarrn

### Zutaten:

H 50 g Dinkelvollkornmehl  
F 1 Prise Kakao  
F 100 g Schafsjoghurt  
E 1 Eigelb  
E ½ Tel Vanille  
E 1Tel Vollrohrzucker  
M 1 Prise Kardamom  
W 100 ml Wasser  
H 50 g Cous-Cous  
F 1 Prise Kakao  
E 1 Eiweiß  
E 50 g Rosinen  
E Sonnenblumenöl

Mit Kompott / Zimt garnieren

Statt Schafsjoghurt ( F ) kann man auch Sojajoghurt ( E ) nehmen



### Vorbereitung:

Mehl abwiegen, Zutaten vorbereiten, Eiweiß schlagen

### Zubereitung:

1. Dinkelmehl, Kakao, Joghurt, Eigelb, Vanille, Vollrohrzucker, Kardamom, Wasser in einer Schüssel cremig rühren. Cous-Cous und Kakao zugeben und 5-10 Min quellen lassen.

2. Eiweiß vorsichtig unter die Masse heben, Rosinen zugeben.

3. Sonnenblumenöl in Pfanne erhitzen, den Teig in die Pfanne gießen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 5 Min. braten. Wenden, gut anbacken lassen, dann mit einem Schaber zerteilen und rundherum goldbraun braten.

Mit Kompott und/oder Zimt garnieren

**Hauptgericht für 2 Personen oder Dessert für 4 Personen**

**Zubereitungszeit 20 Min.**

© Dagmar Bindhammer-Meißner  
[www.tcm-5-elemente.de](http://www.tcm-5-elemente.de)