

# R e z e p t

Name:

Crêpes  
in zwei Varianten

Zutaten:

Crêpes-Teig:

160g Dinkelmehl und 250 ml Hafermilk

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

2 Eier

Wie viel kommt raus?

ca. 10

Was brauche ich:

für ein herzhaftes Crêpe?

Tomate

Gurke

Paprika

Radishes

Schinken/Käse

Salatdress

In beliebiger Menge:

alle Zutaten zusammen

ergeben einen gemischten

Salat!

für ein süßes Crêpe?

Banane

Kirsche

Mandarine

Apfel und Birne

Orange

Abgabehaus

In beliebiger Menge;

alle Zutaten zusammen

ergeben einen Obstsalat!

Vorbereitungszeit:

ca. 10 min

Kochzeit:

pro Crêpe ca. 5 min

Und zum Bestreichen:

Schmand mit Kräutern und Gewürzen deiner Wahl

(Beispiel: Pfeffer)

Und zum Bestreichen:

Quark, Wasser und ein bisschen Zucker zum

süßen - alles zusammenmischen

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Crêpe-Teig in eine große Rührschüssel geben und mit einem Handmixer oder einem Schneebesen zu einem glatten Teig vermischen.

Den Teig dann in kleinen Portionen in eine eingetete Pfanne geben. Je nachdem welche

Variante gewählt wurde, den Salat bzw. den Obstsalat vorbereiten. Hierzu einfach alle ausgewählten

Zutaten kleinschneiden. Zu guter Letzt die fertigen Crêpes bestreichen und nach Belieben belegen.

Bemerkungen:

Guten Hunger und viel Spaß beim Nachkochen - Wünscht Euch die RBS! :)