

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Crêpes

Einen dünnflüssigen Teig aus
folgenden Zutaten rühren:

4 Eier (Gr. M)
160 g Weizenvollkornmehl, **sehr fein**
280 cm³ Milch, 1,5 % Fett
4 TI Honig
1 Prise jod. Meersalz

Eine Crêpespfanne (Ø 30 cm)
sparsam einfetten u. m. einem
Suppenschöpfer d. Teig auf d.
Pfanne geben, rasch m. einem
Holz-Teigverteiler d. Teig
glattstreichen. Mit einer Palette
einmal wenden, sofort zur
Hälfte zusammenklappen, dann
noch einmal zusammenklappen
u. auf eine gr. flache Platte
legen.
Ergibt 7 Crêpes.

Gesamt: 1200,4 kcal : 7 = 171 kcal

18,72 g Ballaststoffe : 7 = 2,67 Ballaststoffe

Dazu: Fruchtsauce nach Wahl