

# Crêpes

## Zutaten für 2 Portionen

- 80 g Weizenmehl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Ei (Gr. M)
- 125 ml Milch
- ½ TL Butter oder neutrales Pflanzenfett
- Für die Füllung nach Belieben Schinken, Speck, Käse, Marmelade, Nougat oder Schokolade

## Gut zu wissen

### (für Schinken-Käse-Crêpes):

- 40 Minuten Gesamtzeit
  - 20 Minuten Zubereitung
  - 20 Minuten Koch- und Ruhezeit
- 825 kcal
- 54,26 g Fett
- 57,97 g Eiweiß
- 26,13 g Kohlehydrate

## Zubereitung

---

1. Eier, Milch, Mehl, Zucker und Salz mit Schneebesen in einem Messbecher vermengen. Die Masse muss sehr dünn, fast flüssig sein.
2. Die Füllung vorbereiten. Dazu den Schinken in grobe Würfel schneiden und den Käse, wenn notwendig, raspeln.
3. Eine Pfanne erhitzen und dünn mit Butter bestreichen. Dazu eignet sich am besten ein Pinsel, da die Pfanne gänzlich mit einer sehr dünnen Schicht Butter bestrichen sein muss.
4. Eine halbe Suppenkelle Teig pro Crêpe in die Pfanne geben und den Teig durch Bewegen der Pfanne verteilen. Die Crêpe wird gewendet, wenn er Blasen bekommt und auf der Oberfläche nicht mehr feucht ist, dann noch 30-40 Sekunden von der anderen Seite braten.
5. Die fertigen Crêpes auf einem Teller sammeln. Sobald der Teig verbraucht ist, die Crêpes befüllen und zu Dreiecken falten. Anschließend erneut anbraten (oder in den Ofen), bis die Füllung erwärmt/geschmolzen ist.

## Apfel-Zimt-Smoothie

---

1. Feine Haferflocken für ca. 5 Minuten in Milch einweichen lassen.
2. Zwei Äpfel waschen und anschließend klein schneiden.
3. Das Obst mit den Haferflocken und ¼ TL Zimt in den Mixer füllen und pürieren.