

Crépe klassisch- salzig

Angaben für 10- 12 Stück

200g	Weizenvollkornmehl
50g	Haferflocken
120g	Eier (3 St)
40g	zerlassene Butter
500ml	Milch
	Salz

30ml	Rapskernbratöl
------	----------------

Zubereitung :

Das Mehl und Haferflocken in eine Schüssel geben, Salz zufügen.
Die Flüssigkeit langsam einrühren, zerlassene Butter unterrühren.
Nach 10 Minuten mit Pürierstab aufmixen.
Die Masse soll glatt und ohne Klumpen sein.
Eier zugeben, den Teig weitere 10 min. stehen lassen.
Auf einer leicht geölten Pfanne backen.

Für die süße Variante 1 Eßlöffel Honig einrühren.

Paprika- Tomatenfüllung mit Setzei

Angaben für 4 Portionen

150g	Tomaten
150g	Paprika
100g	Zwiebeln
	Salz, Pfeffer
20g	Sonnenblumenkerne
20g	Honig
	Spritzer Balsamessig
	Frische Kräuter oder Sprossen
30g	Olivenöl
4St	Eier

Tomaten, Paprika und Zwiebel gut putzen und in Streifen schneiden.
Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin schnell anbraten.
Sonnenblumenkerne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
Mit Honig und Essig abrunden.

In einer Pfanne Butter auslassen und die Eier vorsichtig in die Pfanne schlagen, so dass Eigelb intakt bleibt. Langsam braten, Eiweiß soll vollständig gestockt sein und Eigelb soll noch leicht flüssig sein. Auf Wunsch Ei wenden und durchbraten. Salzen, pfeffern.

Amaranthcrème mit Erdbeeren

Angaben für 4 Portionen

50g	Amaranth gepufft
70g	Blütenhonig
1g	Vanille
250g	Quark
80g	Sahne
200g	Erdbeeren

Quark mit Honig und Vanille cremig anrühren, die pürierten Erdbeeren und Amaranth zugeben. Schüssel in Kühlschrank stellen und 20min. ruhen lassen.
Sahne aufschlagen und unter die Quarkmasse vorsichtig unterheben.