



# Dinkel-Crêpes mit Blaubeerquark

Zeit gesamt  
25min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Dinkelmehl, Type 1050	200 g
Salz	
Rohrzucker	30 g
Milch	400 ml
Heidelbeeren	300 g
Quark 40 % Fett i.Tr.	250 g
Honig	1 TL
Rapsöl	4 EL

## Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne

1. In einer Schüssel Eier verquirlen, Mehl, Salz und Zucker zugeben und vermengen. Milch nach und nach in die Schüssel gießen und mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter, leicht dickflüssiger Teig entsteht.
2. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Quark mit Honig abschmecken, Blaubeeren untermengen.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
4. Dinkel-Crêpes mit Blaubeerquark nach Belieben bestreichen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 509 kcal

---

Kohlenhydrate 62 g

---

Eiweiß 23 g

---

Ballaststoffe 4 g

---

Fette 19 g

---