



# Schokocrêpes mit Bananen-Sahne



Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍲 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Schokolade, Zartbitter | 40 g   |
| Butter                 | 2 EL   |
| Eier                   | 2 St.  |
| Zucker                 | 75 g   |
| Salz                   |        |
| Weizenmehl, Type 405   | 125 g  |
| Kakaopulver            | 1 TL   |
| Milch                  | 300 ml |
| Bananen                | 2 St.  |
| Bio Limetten           | 1 St.  |
| Schlagsahne            | 200 g  |
| Rapsöl                 | 1 EL   |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Handrührgerät mit Schneebesen

1. Für den Teig Schokolade klein hacken. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen, Schokolade mit Butter in eine Metallschüssel geben und über dem Wasserbad schmelzen. Masse leicht abkühlen lassen.
2. Eier, Zucker und Salz in die Schüssel geben und verrühren. Mehl und Kakao untermengen, Milch zugeben und zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
3. Bananen schälen und in einer Schüssel mithilfe einer Gabel zerdrücken. Limette halbieren, Saft auspressen und zur Banane geben. In einer weiteren Schüssel Sahne mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen steif schlagen und mit Banane vermengen.
4. 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.
5. Crêpe 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. Crêpe beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Schokocrêpes mit Bananen-Sahne servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 543 kcal |
| Kohlenhydrate  | 75 g     |
| Eiweiß         | 13 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 22 g     |