




Vegane Crêpes mit Maracuja-Pfirsich-Kokosdessert

 Zeit gesamt
25min

 Zubereitungszeit
25min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haferdrink	500 ml
Dinkelmehl, Type 630	240 g
Backpulver	1 TL
Salz	
Öl	3 EL
Mineralwasser, classic	100 ml
Himbeeren	100 g
Minze, frisch	20 g
Maracuja-Pfirsich-Kokosdessert	450 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Backofen auf 100 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einer Schüssel Haferdrink mit Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz vermengen. Teig ca. 5 Min. ruhen lassen.
2. Eine mittlere Pfanne mit 1 TL Öl einpinseln und auf mittlerer Stufe erhitzen. In der Zwischenzeit Mineralwasser in den Teig geben und nochmals gut verrühren.
3. 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen. Crêpe ca. 2 Min. von jeder Seite backen und auf einen Teller gleiten lassen. Übrige Crêpes genauso backen. Crêpes im Ofen warm halten. Himbeeren waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
4. Crêpes aus dem Ofen nehmen und jeweils mit 3 EL Maracuja-Pfirsich-Kokosdessert füllen, aufrollen oder in Viertel falten. Crêpes auf Tellern anrichten, mit Beeren und Minze garnieren und mit etwas Maracuja-Pfirsich-Kokosdessert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 485 kcal

Kohlenhydrate 69 g

Eiweiß 9 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 18 g
