

Crêpes Grundrezept

Rezept für **10** Crêpes:

- 3 Eier (M)
- 500 ml Milch
- 40 g Butter
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- Öl zum Ausbacken

1. Butter in einem Topf schmelzen
2. Mehl und Milch verquirlen
3. Butter und Eier zu dem Mehl-Milch-Gemisch geben
4. Salz und Zucker hinzufügen und vermischen bis der Teig frei von Klumpen ist
5. Abdecken und **30-60 min** ruhen lassen
6. Kurz durchrühren
7. Crêpe-Platte erhitzen und mit etwas Öl einfetten
8. Einen Schöpflöffel (z.B. Suppenkelle) in die Mitte geben und auf der Platte verteilen
9. Wenn sich der Crêpe lösen lässt, mit einem Pfannenwender drehen
10. Beliebig belegen und falten

→ **1 Crêpe: 1,8 KE**

(10 Crêpes: 18 KE)

+ Toppings:

1 EL (gestrichen ca. 12 g) Zimt-Zucker	1,2 KE
1 EL (gehäuft ca. 20 g) Zimt-Zucker	2 KE
1 EL Nutella (ca. 15 g)	0,9 KE
1 EL Apfelmus (ca. 25 g)	0,3 KE*
Bsp. Für ein Apfelmus mit 13,5 g Kohlenhydrate pro 100 g	
* Je nach Apfelmus kann der Wert variieren	