



CRÊPES MIT HONIG + WALNÜSSEN

6-8 Portionen

Zutaten:

- 125g Buchweizenmehl
- 3 Eier
- Honig
- 500g Magerquark
- Salz
- 250ml fettarme BIO-Milch
- Rapsöl
- Walnusskerne
- 1 Liter frische BIO-Vollmilch
- Puderzucker

So wird's gemacht:

Das Buchweizenmehl mit etwas Salz und der Milch mit einem Rührgerät glatt rühren. Die Eier, 10 g Rapsöl und ca. 20 g Honig zu einem glatten Teig verrühren.

Walnüsse grob hacken. Honig mit Wasser in ein beschichtete Pfanne geben, die Walnussstücke hinzugeben und unter ständigem Rühren karamelisieren. Dann kühl stellen.

Den Magerquark mit 40 g Honig glatt rühren und mit den gerösteten Walnüssen mischen. Dann beiseite stellen.

Zur Herstellung der Crêpes eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl auspinseln, heiß werden lassen und eine Kelle Teig einfüllen. Pfanne aus der Hand im Kreis drehen bis der Teig sich kreisrund verteilt hat. Verteilt sich der Teig nicht, mit Mineralwasser verdünnen. Nun von beiden Seiten goldbraun backen. Auf diese Weise nacheinander 6-8 dünne Crêpes backen. Crêpes etwas abkühlen lassen. Dann 2 Esslöffel Quark aufstreichen und zusammenrollen.

Zum Servieren etwas Puderzucker darüber geben.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR UMWELT,
ENERGIE, ERNÄHRUNG
UND FORSTEN