

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Crêpes in der Mikrowelle

1 Ei (Gr. M)
40 g Weizenvollkornmehl, fein
70 cm³ Sahne
1 TL (20 g) Honig
1 Prise jod. Meersalz

ungeh. Pflanzenmarg.

Aus folgenden Zutaten einen
dünnflüssigen Teig rühren:

Einen großen flachen Teller mit
dünn fetten, 2 El Teig darauf
verteilen, 1,5 Min. bei 600 Watt
backen.

Achtung: Teig wirft Blasen!

Crêpe vorsichtig lösen und
sofort aufrollen. Füllen nach
Belieben:

Marmelade mit Apfel- od. Birnendicksaft
od. rohes Fruchtpüree

Gesamt: 486 kcal : 5 = 97,2 kcal