

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Crêpes mit Käsefüllung

150 g Weizenvollkornmehl, sehr fein mit
50 g Weizenschrot, fein mischen,
1/8 l Milch (1,5%)
1/8 l Sahne
200 cm³ Wasser nach und nach den Teig rühren,
- 30 Min. quellen lassen -
1 Bd. Basilikum hacken, unter den Teig rühren,
jod. Meersalz salzen. Crêpes backen in
ungeh. Pflanzenmarg.

150 g Blauschimmelkäse
200 g Crème fraîche
25 g Kürbiskerne, gehackt

Für die Füllung:

mit einer Gabel zerdrücken und
mit den Quirlen des Handr. und
unterrühren.

Die Crêpes mit der Käsefüllung
bestreichen, aufrollen u. 1

Stunde im Kühlschrank kühlen,
dann schräg in Scheiben
schneiden.

Gesamt: 1049 kcal : 10 = 105 kcal (Teig)

1513 kcal : 10 = 151 kcal (Füllg.)

256 kcal (pro Crêpe mit Füllg.)