




# Crêpes.



 **15 Min.**  
Vorbereitung

 **35 Min.**  
Gesamtzeit

 **einfach**  
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 540 kcal | 15g Eiweiß | 18 g Fett | 54 g Kohlenhydrate

## Zutaten für:      Portion(en)

g **Mehl**

**Ei(er) Raumtemperatur**

EL **Zucker**

EL **Sonnenblumenöl oder  
flüssige Butter**

**Salz**

ml **Milch Raumtemperatur**

TL **Butter**

## Zubereitung:

- 1** Mehl, Eier, Zucker, Öl und etwas Salz mit dem Schneebesen zu einem gleichmäßigen Teig aufschlagen.  
**Tipp:** Um Klümpchen zu vermeiden, kannst du das Mehl vorher sieben.
- 2** Milch unterziehen, sodass der Teig flüssig wird.
- 3** Teig abdecken und ca. 20 Min. ruhen lassen.
- 4** Etwas Butter in eine heiße, beschichtete Pfanne, z.B. in die "Re-Generation" Crêpe-Pfanne (Ø 25 cm) von Berndes, geben und mit einem Backpinsel oder Küchenpapier gleichmäßig verteilen.
- 5** Pro Crêpe eine Suppenkelle Teig hineingeben und dabei durch kräftiges Schwenken gut in der Pfanne verteilen.  
**Tipp:** Man kann auch einen Teigverteiler verwenden.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

## Zubereitung:

**6** Crêpe hellbraun backen, dann mit dem Pfannenwender umdrehen und von der anderen Seite backen. Den Teig nach und nach verarbeiten.

**Tip:** Pro Portion 3 Stück backen. Die fertigen Crêpes im Ofen bei ca. 50 Grad abgedeckt warm stellen.

**7** **Serviervorschlag:** Etwas Puderzucker darüber sieben und mit Erdbeeren und Nuss-Nougat-Creme servieren.

