

REZEPT

VEGANE CRÊPES



Küchenmaterial

Rührschüssel, Schwingbesen, Teflonpfanne, Schöpfkelle, Pfannenwender



Zutaten für 2 Personen

250 ml Pflanzenmilch
(z.B. Hafermilch)
150 g Mehl
50 ml kaltes Wasser
20 g Maisstärke
2 EL Margarine
Salz zum Würzen
Rapsöl zum Anbraten

Füllung (Gemüse, Pilze, Rucola,
etc.)

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schwingbesen vermischen.
Wenig Rapsöl in eine warme Teflonpfanne geben. Mit einer grossen Schöpfkelle eine Portion der Masse in die Pfanne giessen, dabei mit der Pfanne leicht kreisen, damit sich der Teig überall gleichmässig verteilt.
Auf kleiner Stufe den Teig leicht bräunen lassen. Nach 1 Min. den Teig mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Rand her lösen und wenden. Nochmals 1 Min. bräunen lassen.
Mit der Füllung (Gemüse, Pilzen, Rucola, etc.) belegen und einrollen, solange die Crêpe noch warm ist. Bei Bedarf nochmals 5 Min. bei 150°C in der Mitte des Backofens fertig backen.



Verknüpfung:

[GORILLA WAH-Lektionen](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

