

# CRÊPES

Zutaten für 10 Personen

## Teig

150 g	Buchweizenmehl
250 ml	Pflanzenmilch (z.B. Hafermilch)
20 g	Maizena
2 EL	Margarine
	Salz

## Füllung

Nach Bedarf, z.B.

- Rucola, Gemüseaufstrich und Feta
- Zwiebeln, Frischkäse und Parmesan
- Hummus (siehe Hummus Rezept) und geraspelte Karotte
- [Randenaufstrich](#)
- [Karotten-Ingwer-Aufstrich](#)
- [Cannellini-Hummus](#)

## Zubereitung

- Die Zutaten in einer kleinen Schüssel mit 50ml kaltem Wasser verquirlen.
- In einer Bratpfanne nacheinander in etwas Butter zu dünnen Omeletts braten.

