

Crêpes

Rezept für ca. 12 - 14 Crêpes:

300 g Mehl

1 l Milch

4 - 6 Eier (je nach Größe bzw. Personenzahl)

1 Prise Meersalz

Cocosfett für die Pfanne

Aus Vollkornmehl, Milch, Eiern, Salz einen dünnflüssigen Teig herstellen. Ca. 30 Minuten quellen lassen. Danach ca. 12 - 14 dünne Pfannkuchen in heißem Fett braten.

(Eignet sich sowohl zum Servieren mit süßem Kompotts bzw. Obst, als auch mit pikantem Gemüse. Letzteres kann mitgebacken werden. Z. B. Porree, Zwiebeln, Möhren, Paprika, usw.).