

Frühstück

Crêpes mit warmen Apfelmus



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 608 kcal

Kohlenhydrate: 63 g

Proteine: 44 g

Fette: 18 g

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 40 ml fettarme Milch / Pflanzendrink
- 40 ml Wasser
- 1/2 Packung Bourbon-Vanillearoma, optional 3 g [VitaMoment Daily Flavour Vanille-Sahne](#)
- 40 g Dinkelvollkornmehl
- 5 ml Kokosöl
- 200 g Magerquark

Für das Apfelmus:

- 1 großer Apfel (ca. 180 g)
- 1/2 Zitrone
- Zimt



CA. 15 MINUTEN

Zubereitung

1. Den Apfel schälen, entkernen, vierteln und mit einer Reibe klein raspeln. In einen kleinen Kochtopf geben, mit dem Saft der Zitrone und dem Zimt verrühren. Alles zum Kochen bringen und das Apfelmus 2 Minuten unter Rühren weiter kochen lassen.
2. Dann Eier, Milch, Mineralwasser und Vanillearoma in eine Schüssel geben und schaumig schlagen. Danach das Dinkelvollkornmehl hinzugeben und alles rühren bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig dann etwa 5 Minuten quellen lassen.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Teig hineingeben und die Crêpes dünn ausbacken.
4. Die Crêpes auf die Teller legen und dann jeweils mit dem Magerquark und Apfelmus bestreichen. Danach auf dem Teller mittig zusammenklappen und warm servieren. Alternativ kann es auch als Beilage zu den Crêpes gegessen werden.

Tipp: Statt Apfelmus können bspw. im Sommer auch super Beeren genutzt werden!

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.