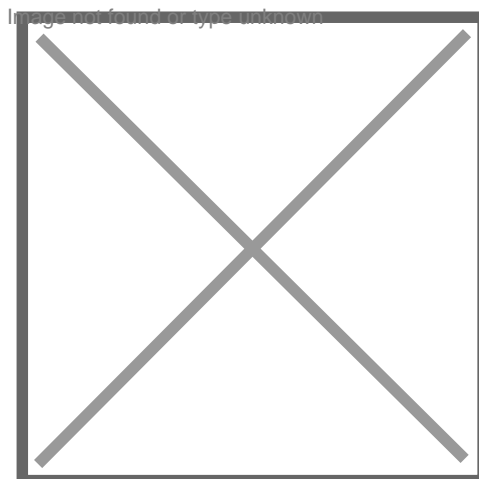


Buchweizen-Crêpes-Teig



Der feine Unterschied.

 Einfach



Zutaten

für 8 Stück

- 100 g** Buchweizenmehl
- 50 g** Reisvollkornmehl
- 4 dl** Milch
- 0.5 TL** Salz
- 3** Eier
- 30 g** HOLL-Rapsöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 158** kcal
- 6 g** Eiweiss
- 16 g** Kohlenhydrate
- 8 g** Fett

 Glutenfrei

 enthält Laktose

Zubereitung

- 1** Für diesen glutenfreien Teig beide Mehlsorten und die Milch glatt rühren. Salz, Eier und Öl beifügen und alles verrühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Anschliessend aus dem Teig dünne Crêpes in etwas Öl herausbacken.