Buchweizen-Crêpes-Teig

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.