



## Feine Crêpes mit Brombeeren

(2 Portionen)

**ZUBEREITUNGSZEIT:** ca. 15 Minuten

**BACKZEIT:** ca. 10 Minuten

### Zutaten

- 150 g Dinkelmehl
- 3 TL natives Rapsöl
- 1 TL Honig
- 2 Eier
- 300 ml Mandelmilch
- 2 Stängel Minze
- 250 g Brombeeren
- 50 ml Wasser

### Zubereitung:

1. Für den Teig Dinkelmehl mit 2 TL Rapsöl, Honig, Eiern und Mandelmilch vermengen. Minze waschen, trocken tupfen und grob hacken. Für das Kompott Brombeeren waschen, trocken tupfen, mit Wasser ca. 3 Minuten dünsten und mit Minze verfeinern.
2. Restliches Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Teig portionsweise nacheinander abbacken, dabei ca. 2 Minuten von jeder Seite backen. Crêpes mit Brombeerkompott servieren.

### TIPP:

Je nach Saison können Sie auch andere Beeren nehmen.

### NÄHRWERTE PRO PORTION:

**kJ/kcal:** 2178/522 **EW:** 17,9g **F:** 15,9g **KH:** 68,9g **BE:** 6,0