



Crêpes

Grundrezept

100g Mehl mit 2 Eiern und 250ml Milch - verrühren. 1EL Margarine oder Butterschmalz schmelzen, in den Teig rühren. Der Teig soll gut flüssig sein und kann dann ganz dünn in einer Teflonpfanne ohne zusätzliches Fett gebacken werden.

Herzhafte Variante

Knoblauch, Zwiebeln, Zucchini, Tomaten fein würfeln. Knoblauch-, Zwiebel- und Zucchini-Würfel in etwas Öl anbraten, später die Tomatenwürfel zugeben, dünsten. Mit etwas Sahne andicken und mit Salz und getrockneten Mini-Chilis würzen. Reichlich frisches Zyprisches Strauchbasilikum und Basilikum Wildes Purpur dazugeben. Gemüsemasse auf die Crêpes geben, einrollen, mit fein geschnittenem Lauch von Luftzwiebeln bestreuen.

Süße Variante

Mit Nutella bestreichen, etwas Cointreau darüber geben, mit gehackter Marokkanischer Minze bestreuen, zusammenrollen.