

Omas Rezept

und mache sie ganz schnell im Plastic-Krug

1-2 Eier

4 dl Milch

6 Schaufeln Mehl muss sehr flüssig sein

Mit dem Stabmixer quirlen, wenn möglich 20 Min. stehen lassen. Meistens habe ich keine Zeit dazu und sie gelingen trotzdem.

Herdplatte auf 7 oder 8 einschalten Teflonpfanne mit in Öl getränktem Küchenpapier auswischen und für Cheryl nicht anbräunen lassen.

Französische Crêpes

Grundrezept

Einfach, zum Vorbereiten

Für 3–4 Personen
(etwa 12 Crêpes)

1½ dl Milch

1½ dl Wasser

150 g Mehl

3 Eier

50 g flüssige Butter

½ Teelöffel Salz

Butter zum Ausbacken

1. In einer Schüssel die Milch, das Wasser und das Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Die Eier verquirlen und beifügen, den Teig aber nicht mehr schlagen. Zuletzt die flüssige Butter und das Salz unterrühren. Den Teig mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

2. Eine Bratpfanne ganz leicht mit Butter austreichen und aus dem Teig 10–12 dünne Omeletten backen.

Pro Crêpes ca. 3 g Eiweiss,
8 g Fett, 9 g Kohlenhydrate
121 Kalorien oder 507 Joule

Salü Mami

die Kids finden mein Rezept weniger fein als Deins.

also bitte verrate mir Dein Geheimnis!

Gruss

Anita