

PORTIONEN

6

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

BUCHWEIZEN CREPES

Buchweizen-Crepes, Pfannkuchen, Palatschinken oder Wrap? Dieser Teig ist für alle Versionen verwendbar.

Ein Wrap mit kalter oder warmer Füllung, oder auch beides gemischt, ist ein tolles leichtes Gericht. In diesem Rezept habe ich ihn herzhaft verwendet und als Hauptgericht aufgesetzt. Es spricht aber überhaupt nichts dagegen, diesen Wrap als Crepe, Pfannkuchen oder Palatschinken zu verwenden. Da brauche ich nur an Eis, Schokosauce und Sahne denken und schon weiß ich, was es in den nächsten Tagen als Nachtisch geben wird.

Viele LowCarb-Pfannkuchen bleiben leider in der Pfanne kleben. Dieser Teig hier lässt sich allerdings schön dünn in der Pfanne ausbreiten und toll ausbacken. Als Fett zum Ausbacken nehme ich Butterschmalz. Dieses oder auch geklärte Butter (Ghee) kann hohe Temperaturen gut vertragen und ist somit der perfekte Zusatz in der Pfanne. Na, wer traut sich, den Crepe in der Luft zu wenden? Schickst Du mit ein kleines Video davon? Für kleine oder größere Küchenverwüstungen übernehme ich keine Verantwortung.

Viel Spass und Buon Apetito!



ZUTATEN

Für den Teig:

- 3 Eier (bei mir immer Größe L)
- 150-200 ml Milch (mit 150 ml anfangen und ggfs. nachschütten, wenn der Teig nicht dünn genug ist)
- 100 g **Buchweizenmehl**
- 1 EL **Eiweißpulver** (Hinweis auf Proteinpulver findest Du [hier](#))
- 1 EL **Bambusfasern**
- Gewürze (für die herzhaftere Variante habe ich Salz und Oregano verwendet)

Für die Füllung:

- Landjäger
- Mozzarella
- Avocado
- Karotte (mit dem Sparschäler in Band-Karotten geschält)
- Tomate (das Kerngewölbe heraus genommen, da zu wässrig)
- etwas würzen (nach Geschmack) Dressing:

Ich hatte noch einen Rest meiner **grünen Soße**, das passt natürlich großartig. Ansonsten einfach gr. Joghurt mit allem würzen, was einem schmeckt und zur Wrap-Füllung geben

Mit einer guten Grundlage lassen sich viele unterschiedliche Versionen von Pfannkuchen, Crepes oder Wraps zusammen stellen. Lass' Deiner Fantasie einfach freien Lauf!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Alle Zutaten zu einem schön fluffigen Teig anrühren. Er sollte so dünn sein, dass man ihn in der Pfanne gut und dünn verteilen kann.

SCHRITT 2

Mit Butterschmalz in einer Pfanne ausbacken.

SCHRITT 3

Alle Zutaten für die Füllung in kleine Würfel schneiden, so dass sie sich gut in den Crepe einlegen lassen.

SCHRITT 4

Füllung und Dressing in die Mitte des Crepes geben und diesen dann zusammen rollen. Mit einem halben Bogen Backpapiert umwickelt, lässt er sich gut auf einem Teller drapieren.