

apoday® Rezepte



Vegane Erdbeer-Crêpes

1 EL Sojamehl
125 ml Sojadrink
30 g Weizenmehl
1 gestr. EL Rohrzucker
1 Prise Salz
1/4 TL Zimt
125 g Erdbeeren
2 TL Rapsöl
Melisse

Das Sojamehl mit der Hälfte des Sojadrinks anrühren und einige Minuten quellen lassen. Dann Weizenmehl, Zucker und den restlichen Sojadrink zugeben. Den Crêpeteig klumpenfrei verrühren, mit Salz und Zimt würzen und einige Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. 1 TL Rapsöl in einer Crêpe-Pfanne erhitzen, die Hälfte des Crêpeteiges zugeben. Die Crêpes von beiden Seiten goldgelb backen. Die beiden Crêpes zur Hälfte mit Erdbeerscheiben belegen, zusammenklappen und mit Melissenblättchen garniert servieren.

310 kcal (1298 kJ), 11,9 g Eiweiß, 11,1 g Fett, 40,0 g Kohlenhydrate