FAUSTFORMEL
System

Buchweizen-Crêpes mit Schafkäse

Für 2 Personen
Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 6 EL Buchweizenmehl
- 1 kleines Glas Milch
- 2 Eier
- 8 Handvoll frischen Blattspinat
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehen
- 3 EL Topfen/Quark
- 1 Handvoll Petersilie
- 150 g Feta

Anleitung

1. Buchweizenmehl, Milch, Ei mit einer Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Den Teig ca. 1 Stunde quellen lassen.

2. Spinat waschen und Karotten fein raspeln. Knoblauch fein hacken und mind. 5 Minuten ruhen lassen.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com

3. Gemüse und Knoblauch in einer Pfanne mit ein wenig Olivenöl ("ein mal um die Pfanne") ca. 5 Minuten dünsten. Topfen/ Quark hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Petersilie hacken und den Feta zerbröseln.

5. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne die Crêpes backen. Crêpes jeweils mit Gemüse füllen und mit Feta, Petersilie und etwas Pfeffer bestreuen.

© 2006-2016 Sasha Walleczek www.nachhaltigabnehmen.com