

# Crêpes mit süsser Randenfüllung



## Teig

125 g UrDinkel-Vollkornmehl  
125 g UrDinkel-Halbweissmehl  
1 KL Salz

in eine Schüssel geben, mischen

3 dl Milch  
1 ½ dl Wasser  
2 Eier

verrühren, Mehl mit Flüssigkeit anrühren, 30 Min. zugedeckt quellen lassen

30 g Butter, flüssig, ausgekühlt

zugeben, mischen

## Backen

wenig Bratöl

Crêpe-Platte oder Bratpfanne auspinseln, soviel Teig hineingeben, bis der Boden der Platte/Pfanne dünn damit überzogen ist. Sobald sich der Crêpe von selbst von der Platte/vom Pfannenboden löst, wenden und die zweite Seite nur kurz backen

## Kompott

130 g Randen  
100 g Randenstiele  
2 EL Zucker

kochen, mit der Röstiraffel reiben, in Pfanne geben in feine Streifen schneiden, zugeben zugeben, bei mittlerer Hitze rühren, bis der Zucker geschmolzen ist

1 grosse Orange, ausgepresst  
6 EL Amaretto

beigeben, köcheln bis die Randenstiele weich sind

## Crème

300 g ¾- oder Halbfettquark  
100 g Ricotta  
200 g Frischkäse nature  
30 g Zucker

verrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat

Die Crêpes mit Randenkompott füllen, 1 Klecks Crème dazu servieren.

Die Inspiration für das Rezept stammt aus dem Buch **Leaf to root - Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel** von Esther Kern, Sylvan Müller, Pascal Haag.

## ErnährungPlus

mehr als essen und trinken