

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Crêpes mit Hummus



Monatsmenü September 2019 / 4 Personen

Crêpes

100 g UrDinkel-Vollkornmehl

100 g UrDinkel-Halbweissmehl

 $\frac{3}{4}$ KL Salz

4 dl Milch

1.5 dl Wasser

2 Eier

 25 g Butter, flüssig
 HOLL-Rapsöl

in eine Schüssel geben, mischen

zum Mehl geben, mit einem Schwingbesen glatt rühren

zugeben, darunter rühren, 30 Minuten zugedeckt quellen lassen

zugeben, mischen

Crêpes-Platte oder Bratpfanne auspinseln, soviel Teig hineingeben bis der Boden der Platte/Pfanne dünn damit überzogen ist. Sobald sich die Crêpe von selbst von der Platte löst, wenden.

Füllung

125 g Kichererbsen

 $\frac{1}{2}$ Bd. Petersilie, gehackt

 $\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum

1 Knoblauchzehe

2 EL Tahina (Sesampaste)

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

150 g Joghurt nature

über Nacht einweichen, Wasser abgiessen, mit frischem Wasser bedeckt weichkochen

gekochte Kichererbsen mit allen Zutaten im Mixer pürieren, es muss eine glatte, cremige Paste entstehen.

 Paprika, Salz, Pfeffer,
 Kreuzkümmel

abschmecken, glattrühren, 2-3 EL auf eine Crêpe verstreichen

ErnährungPlus
 mehr als essen und trinken

2 Tomaten in Scheiben pro Crêpe je 3-4 Scheiben auf den Hummus geben, schön zusammenlegen, servieren

Hummusreste passt zu grilliertem Gemüse oder dient als Brotaufstrich. Kann auch gut tiefgekühlt werden.

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete".

