

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Dinkelcrêpes mit Zwetschgen

Monatsmenü September 2015



### Crêpes

#### 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

## Dinkelcrêpes mit Zwetschgen

### Zwetschgenfüllung

500 g Zwetschgen entsteint

1 EL Unigel\*

100 g Zucker

zusammen aufkochen, 2 Min.

sprudelnd kochen lassen, pürieren,  
auskühlen lassen

Crêpes mit 2-3 EL Zwetschgenmus  
füllen

nach Belieben

Baumnüsse, gehackt, geröstet

darauf geben, Crêpes falten  
und servieren

\*Unigel ist ein natürliches Geliermittel aus Apfelpektin, Saccharose  
und Weinsäure

### Varianten

- Unigel und Zucker durch Gelierzucker 2:1 ersetzen
- Unigel durch Bio-Unigel ersetzen, Anweisung auf der  
Verpackung genau befolgen

