



## Crêpes – Goldbraun schmeckt's am besten

### Nährwert

ca. 979 kJ / 234 kcal pro 100 gr

### Kochutensilien

- Herdplatte
- Teflonpfanne
- Schüssel 25 cm
- Schwingbesen
- Pfannenwender

### Zutaten

Menge

Zutat

Für 14-18 Crêpes von 20 cm Ø

250 g

Mehl

½ TL

Salz oder

2-3 EL

Zucker (süße Crêpes)

4

Eier (= 210 g)

6 dl

Milch

100 g

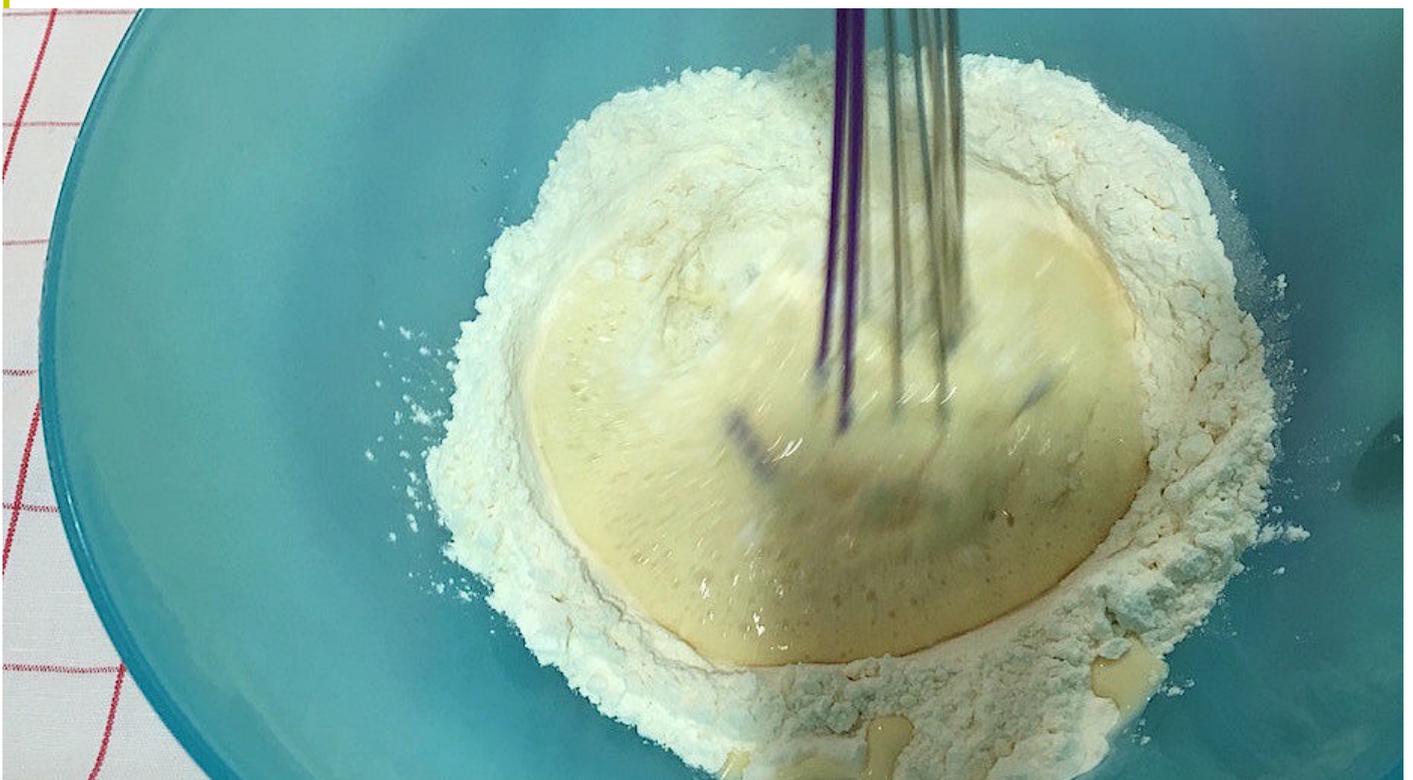
Butter, geschmolzen

## Vorgehen



### Schritt 1

250 g Mehl,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz oder 2-3 EL Zucker (süße Crêpes) in einer Schüssel mischen. Eine Mulde formen.



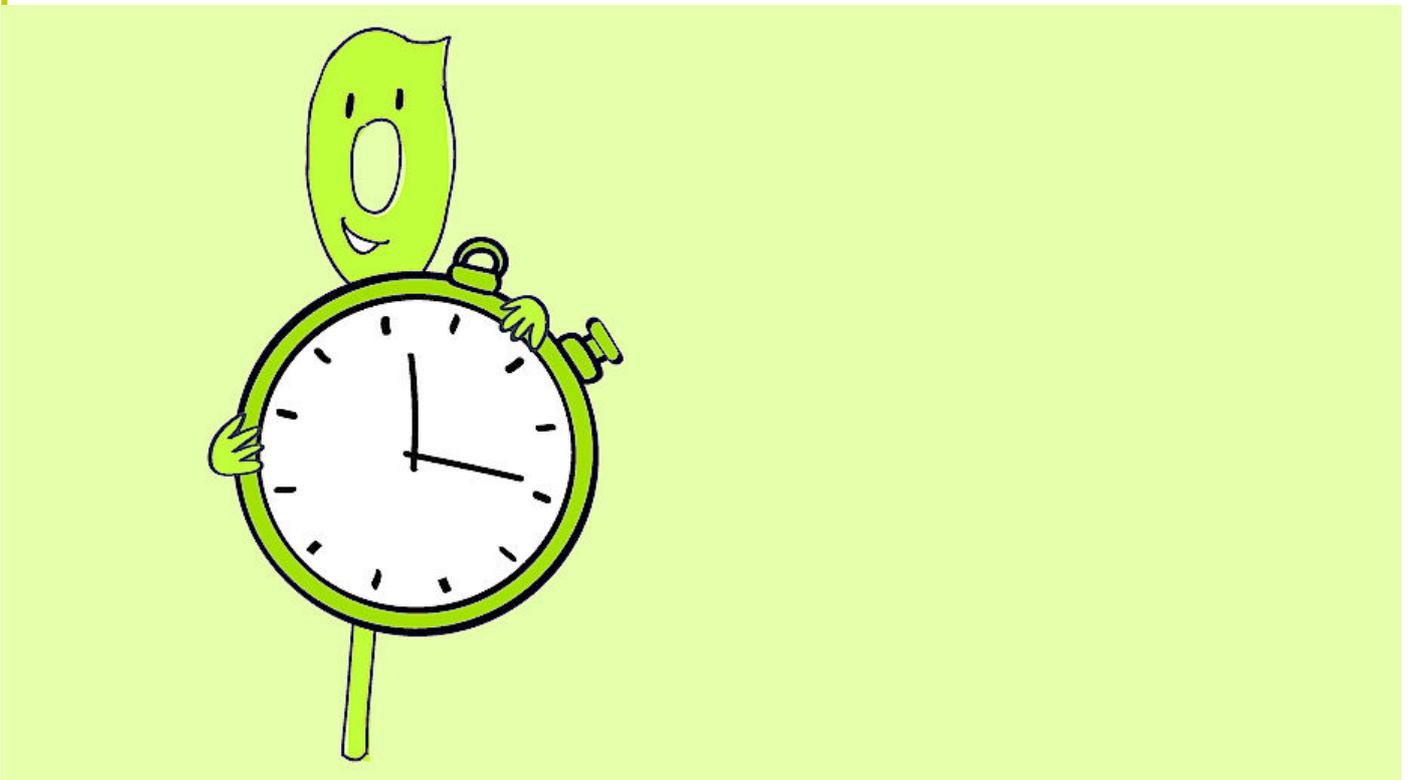
## Schritt 2

4 Eier (= 210 g) und 6 dl Milch verrühren, nach und nach zum Mehl hinzufügen, alles mit einem Schwingbesen verrühren.



## Schritt 3

100 g geschmolzene Butter darunter mischen bis der Teig glatt ist.



## Schritt 4

Zugedeckt 30 min bei Raumtemperatur ruhen lassen.



### Schritt 5

Etwas Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen.



### Schritt 6

Eine kleine Kelle voll Teig unter kreisenden Schwenkbewegungen in die Pfanne giessen, so dass der ganze Pfannenboden gleichmässig dünn mit Teig überzogen ist. Crêpe auf der ersten Seite hellbraun backen.



### Schritt 7

Mit einer Bratschaufel oder durch „Aufwerfen in die Luft“ wenden. Zweite Seite nur kurz fertig backen. Auf einen vorgewärmten Teller geben, im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.



### Tipps

#### Lecker

---

Als Zutaten für süsse respektive salzige Crêpes eignen sich selbstgemachtes Kompott oder frische Beeren, Nutella, Konfitüren, Honig, Glaces usw. respektive Käse, Geschnetzeltes, Tomaten, Salat usw.

---

#### Alternative

---

Statt Bratbutter kann HOLL-Rapsöl verwendet werden.

---



Warum werden Crêpes beim Anbraten braun?

Was haben  
Crêpes, Pommes  
Frites und Kaffee  
gemeinsam?

