

Schoko-Crepes mit Joghurtfüllung



Zubereitungsinformationen



Portionen

1



Zubereitungszeit

20 Min.



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Es gibt doch nichts schöneres als den Tag mit einem ausgiebigen und leckeren Frühstück zu beginnen! Da kommen diese leckeren gefüllten Crêpes wie gerufen. Auch wenn sich Crêpes sehr kompliziert anhören sind sie es gar nicht. Im Prinzip ist es nur ein ganz dünner und großer Pfannkuchen. Also ran an den Herd und unbedingt nachmachen! Danke an Michelle von @michelliiiiii für dieses leckere Rezept.

Zutaten

80 g Dinkelvollkornmehl

20 g Raab Vitalfood Bio Protein Shake Schoko

1 TL Raab Vitalfood Bio Leinsamen Mehl

2 EL Agavendicksaft oder Ahornsirup

220-250 ml (pflanzliche) Milch

100 g (pflanzliches) Joghurt

So wirts gemacht

1. Dinkelvollkornmehl, Milch, Proteinpulver, Agavendicksaft und Leinsamenmehl zu einem relativ flüssigen Teig verrühren.
2. Am besten erstmal weniger Milch hinzufügen und ggf. etwas mehr hinzugeben, wenn der Teig doch noch zu fest sein sollte.
3. In einer beschichteten Pfanne (dann ohne Öl, sonst etwas Öl in die Pfanne geben) etwas Teig in die Pfanne geben und die Crepes schön dünn werden.
4. Bei hoher Hitze von beiden Seiten (kurz!) ausbacken.
5. Crepes mit dem Joghurt füllen und mit Banane, Granatapfel, Müsli und Schokolade dekorieren.