



Süße Crêpes mit Sauerrahm

und sommerlichem Zitrusalat



30-40min



4 Personen

Heute gibt's süße Palatschinken für alle Naschkatzen unter euch! Die leckeren Eierkuchen füllen wir mit cremigem Orangen-Sauerrahm und einem fruchtigen Obstsalat aus Grapefruit, Orange und Heidelbeeren. Die aromatischen Zitrusfrüchte unterstützen unser Immunsystem mit einer großen Portion Vitamin C und Antioxidantien. Da lassen wir uns die süße Mahlzeit doch gleich noch besser schmecken!

Was du von uns bekommst

- Flower Power Gewürz-Blüten-Zubereitung
- Grapefruit
- Milch ⁷
- Eier Toni's, 2 Stück ³
- Heidelbeeren
- Staubzucker
- Sauerrahm ⁷
- Weizenmehl W480 glatt ¹
- Orange

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Zucker

Küchenutensilien

- Küchenreibe
- mittelgroße Pfanne
- Schneebesen
- Sieb

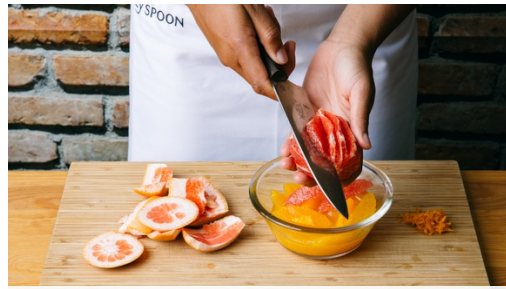
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 885.0kcal, Fett 34.9g, Eiweiß 22.2g, Kohlenhydrate 110.6g



1. Zitrusfrüchte filetieren

Ca. **2TL Orangenschale** abreiben. Dann die **Orangenschale** bis zum Fruchtfleisch rundum abschneiden. Das **Fruchtfleisch** entweder in Spalten zwischen den Häutchen herausschneiden oder das ganze **Fruchtfleisch** achteln. Mit den **Grapefruits** ebenso verfahren.



4. Crêpeteig zubereiten

Milch, 2EL Zucker und 2 **Eier** mit einer Prise Salz gleichmäßig verquirlen. **Mehl** nach und nach hineinsieben und glatt rühren. Es sollten keine Klümpchen vorhanden sein.



2. Obst marinieren

Heidelbeeren in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. **Obst** mit **2EL der Flower-Power-Mischung** und 3-4EL Zucker vermischen. Bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.



5. Crêpes braten

Eine mittlere Pfanne mit 1EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Aus dem **Teig 10-12 Crêpes** nacheinander in der Pfanne ausbacken. jeden **Crêpe** ca. 2Min. auf einer Seite anbraten, dann wenden und ca. 1-2 weitere Minuten braten. Evtl. zwischendurch einige Tropfen Öl nachgießen. Die **Crêpes** aus der Pfanne nehmen und übereinander stapeln.



3. Creme zubereiten

Sauerrahm mit 2EL Zucker und der **Orangenschale** cremig rühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank kaltstellen.



6. Fertigstellen

Crêpes mit der **Sauerrahmcreme** dünn und gleichmäßig bestreichen, dann zu Vierteln falten oder rollen und mit **Staubzucker** bestäuben. Die **Crêpes** mit dem **Obst** und der übrigen **Creme** servieren.