Buchweizen-Crepes

Buchweizen gilt als Heilpflanze, deshalb sollte man das Getreide ruhig öfter zubereiten. Das Rezept für Buchweizen-Crepes beispielsweise ist nicht nur gesund, sondern auch lecker!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

100 g	Buchweizenmehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Rohrzucker
70 g	Walnüsse
3 Stk.	Eier
300 ml	Mineralwasser
	Öl (zum Ausbacken)

Zubereitung

1. Für Buchweizen-Crepes zuerst den Buchweizen mit dem Salz und Rohrzucker mischen und die Walnüsse unterheben. Eier verquirlen und mit dem Mineralwasser verrühren.

2. Eier-Wasser mit der Buchweizen-Mischung zu einem glatten Teig verrühren und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig darin portionsweise von beiden Seiten zu dünnen, hellbraunen Crepes backen. Warm halten oder sofort servieren.

Tipp

Die Buchweizen-Crepes schmecken wunderbar mit Honig oder Marmelade.