

Rezept

Crêpe mit Birnen und Mandelcreme

Ein Rezept von Crêpe mit Birnen und Mandelcreme, am 05.12.2025

Zutaten

40 g	Mehl	Salz
125 ml	fettarme Milch	flüssiger Süßstoff
2	mittelgroße, nicht zu weiche Birnen	1 Stückchen Vanilleschote
1 EL	Zitronensaft	30 g Diätmargarine
50 g	Mandelblättchen	50 g Sahne
50 g	Joghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 520 kcal

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl in eine Schüssel sieben. 1 Prise Salz zufügen. Nach und nach mit dem Schneebesen die Milch und 1 Spritzer Süßstoff unterrühren. Den Teig 20-30 Min. stehen und ausquellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Birnen schälen, vierteln und die Kerngehäuse herausschneiden. Die Viertel in dünne Spalten schneiden und in einen Topf geben. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Vanillemark und -schoten, Zitronensaft, 50 ml Wasser und Süßstoff nach Geschmack zufügen, alles aufkochen und zugedeckt 2-3 Min. bei milder Hitze dünsten. Die Birnen erkalten und abtropfen lassen.
3. Die Margarine schmelzen und ein Drittel davon unter den Crêpe-Teig rühren. Eine beschichtete Pfanne mit Margarine einpinseln, gut erhitzen, ein Viertel der Teigmenge darin zu einem kleinen Crêpe verlaufen lassen und diesen von beiden Seiten hellbraun backen. Nach Bedarf Margarine zuträufeln. Die übrigen drei Crêpes ebenso backen.
4. In einer trockenen Pfanne die Mandelblättchen bei guter Hitze hellbraun rösten, dann auf einem Teller erkalten lassen. Die Hälfte davon fein zerkrümeln. Die Sahne steif schlagen, Joghurt, Süßstoff nach Geschmack sowie die zerkrümelten Mandeln unterrühren.
5. Auf jede Crêpe-Hälfte ein Viertel der Mandelcreme geben, darauf Birnenspalten legen, die andere Crêpe-Hälfte darübergeschlagen. Die Crêpes mit den restlichen Mandelblättchen bestreuen und sofort servieren.