

Rezept

# Vegane Crêpes Suzette mit Orangen

Ein Rezept von Vegane Crêpes Suzette mit Orangen, am 25.04.2024

## Zutaten

### Für den Crêpes-Teig

<b>200 g</b> Dinkelmehl (Type 630)	<b>400 ml</b> Pflanzendrink (z. B. Hafer- oder Sojadrink)
<b>2 EL</b> Kokosblütenzucker	<b>1 TL</b> Backpulver
<b>1 TL</b> gemahlene Vanille	<b>1 Pck.</b> Vanillezucker
<b>1 EL</b> zerlassenes Kokosöl + etwas mehr zum Braten	Salz
<b>2 EL</b> Mandelblättchen	

### Für die Orangensauce

<b>6</b> Bio-Orangen	<b>4 EL</b> vegane Margarine
<b>4 EL</b> Kokosblütenzucker	

### Außerdem

veganes Vanilleeis	frische Minze
--------------------	---------------

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 10-12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal, 6 g F, 3 g EW, 23 g KH

## Zubereitung

1. Für den Teig alle Zutaten bis auf die Mandelblättchen mit 1 Prise Salz mischen und 5-10 Min. ruhen lassen.
2. In einer großen Pfanne ein wenig Kokosöl erhitzen und darin nacheinander 10-12 dünne Crêpes backen. Fertige beiseitestellen und bei 100° im Ofen warm halten.
3. Anschließend die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften. Beiseitestellen.
4. Für die Orangensauce 4 Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass keine weiße Haut mehr bleibt. Die Orangen filetieren, den Saft dabei auffangen. Die übrigen 2 Orangen heiß abwaschen, trocken reiben und dünne Zestenstreifen von der Schale schneiden. Die Früchte halbieren und auspressen.

5. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, den Zucker hinzufügen und 2-3 Min. karamellisieren. Die Orangenzesten und den Saft dazugeben und 2-3 Min. kurz köcheln lassen.
- 
6. Die Crêpes in Viertel falten, in die Pfanne geben und Orangensauce und -filets darauf verteilen. Mit den gerösteten Mandelblättchen, frischer Minze und Vanilleeis servieren.