

Rezept

# Zuckerfreie Crêpes mit Haselnussmus und Banane

Ein Rezept von Zuckerfreie Crêpes mit Haselnussmus und Banane, am 25.04.2024

## Zutaten

### Für die Crêpes

<b>20 g</b> Butter	<b>2</b> Eier (M)
<b>160 ml</b> Haferdrink (ohne Zuckerzusatz)	<b>120 g</b> Dinkelmehl (Type 1 050)
Salz	<b>2</b> reife Bananen
<b>1 EL</b> Kokosöl	<b>2 EL</b> Haselnussmus
<b>1 TL</b> Kakaopulver (stark entölt)	

### Ausserdem

**2 TL** Butter zum Backen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 705 kcal, 38 g F, 18 g EW, 70 g KH

## Zubereitung

1. Für die Crêpes die Butter in einer Pfanne schmelzen. Geschmolzene Butter, Eier und Haferdrink in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren. Mehl und 1 Prise Salz dazugeben und gründlich unterrühren.
2.  $\frac{1}{2}$  TL der Butter zum Backen in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) erhitzen, ein Viertel des Teigs in die Pfanne geben und die Pfanne schwenken. Den Crêpe 1-2 Min. bei mittlerer Hitze backen, dann wenden und weitere 1-2 Min. backen. Den Crêpe aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und warm stellen. Aus dem restlichen Teig in den restlichen  $1 \frac{1}{2}$  TL Butter nacheinander drei weitere Crêpes auf die gleiche Art backen.
3. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Bananen darin in 2-3 Min. anbraten, zwischendurch wenden.
4. In einer Schüssel Haselnussmus und Kakaopulver verrühren. Die Bananenscheiben auf den Crêpes verteilen und mit dem Haselnussmus beträufeln.