



Junior Slow

Karlsruhe e.V.

Herzhafte Crêpes mit Champignon-Lauch-Füllung

für 4 Personen

Crêpes

Zutaten:

150 g	Weizenmehl
100 g	Vollkornmehl
40 g	flüssige Butter
200 ml	Milch
250 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
2	Eier
1 Prise	Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem glatten, sämigen Teig verrühren.
2. Den Teig 15-20 min rasten lassen und anschließend in einer Pfanne herausbacken.

Füllung:

Zutaten:

200 g	Frischkäse
	Zitronensaft
6	Champignons (weiß, braun gemischt)
1	Stange Lauch

Zubereitung:

3. Champignons mit kleinem Bürstchen oder Küchenrolle von Erde befreien und in Scheiben schneiden
4. Lauch der Länge nach halbieren, waschen und in dünne Ringe schneiden
5. Beides in etwas Olivenöl dünsten
6. Gemüse mit dem Frischkäse vermischen
7. Mit Salz, Pfeffer, Schabzigerklee und Muskat abschmecken.