



Vollkorncrêpes mit Rauke-Frischkäse-Füllung



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 465 kcal/1955 kJ	Fett: 33
Eiweiß: 17 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 11 g
Kohlenhydrate: 27 g	ungesättigte Fettsäuren: 22 g

Zubereitungszeit:

ca. 40

Minuten
Nährwertangaben pro
Portion ca.:

Zubereitung:

1. Walnusskerne mahlen. Mit Mehl, Milch, Eiern und einem Teelöffel Salz verquirlen. Teig etwa 15 Minuten quellen lassen.
2. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Die Hälfte hacken und mit Frischkäse und Mineralwasser verrühren. Parmesan reiben, unterrühren. Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Pilze putzen und halbieren. In einer beschichteten Pfanne zwei Esslöffel Öl portionsweise erhitzen und nacheinander aus dem Teig acht Crêpes backen. Crêpes warm stellen. Übriges Öl erhitzen. Pilze darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crêpes mit Frischkäse bestreichen und mit Pilzen und übrigem Rucola anrichten.

Zutaten für 4 Portionen :

- 50 g Walnusskerne
- 125 g Weizen-Vollkornmehl
- 300 ml fettarme Milch
- 3 Eier (Größe M)
- Salz
- 75 g Rucola
- 250 g fettarmer Frischkäse
- 2 EL Mineralwasser
- 30 g Parmesan
- Pfeffer aus der Mühle
- 125 g Shiitakepilze
- 3 EL Olivenöl