



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **MINI-CRÊPES FÜR GROSS UND KLEIN**

Erstellt am 30.09.2022

### **Abwechslung in der Jausenbox**

🕒 30 min 🍴 leicht

und Rezept von Simone Kemptner von

**Cookiteasy**



### **Zutaten:**

#### **CRÊPETEIG**

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 2 Eier
- 220 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Öl zum Ausbacken

#### **KAROTTEN-TOPFEN**

- 200 g Magertopfen
- 2 EL Sauerrahm
- 2 Karotten
- 1/2 Apfel
- 3 EL Schnittlauch fein gehackt
- Saft einer halben Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Suppengrün optional

### **Zubereitung:**

Für den Teig alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise ausbacken.

Die fertigen Crêpes beiseitestellen.

Karotten und Apfel schälen, fein raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Magertopfen,

Sauerrahm und Schnittlauchröllchen verrühren, Karotten- sowie Apfelpaspel zugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Die vorbereiteten Crêpes mit dem Karotten-Topfen füllen und in ca. 3cm breite Röllchen schneiden.