SCHOKOLADEN-CRÈPES MIT ORANGENCREME





Ein kalorienbewusstes, leckeres und sehr einfaches Dessert.





PORTIONSRECHNER:

Portionen:

VORBEREITUNG TEIG	CRÈPES:
Vermische das Mehl mit dem Kakao, füge das Ei, das Salz, den Zucker, die Vanille und die Milch hinzu und rühre alles mit einem Schneebesen glatt. Füge dann das Wasser hinzu und rühre weiter. Decke den Teig ab und lasse ihn für 30 Min. ruhen.	☐ 100 g Mehl ☐ 25 g Kakao ☐ 1 Ei
ZUBEREITUNG ORANGENCREME Reibe die Schale der Orangen ab. Lege die Hälfte davon zur Seite. Schäle die Orangen und schneide Filets heraus. Drücke den Saft der Orangenreste aus und verrühre ihn gemeinsam mit den Filets und dem Zucker, der Stärke, der Hälfte der Orangenschale	1 Pr. Salz 1 EL Zucker Vanilleextrakt 100 ml Milch
und den Minzblättern in einem kleinen Topf und lasse diesen ganz kurz aufkochen. ZUBEREITUNG QUARKCREME	100 ml Mineralwasser ORANGENCREME:
Verrühre den Quark, den Joghurt, die Orangenschale und den Zucker.	2 Orangen 2 EL Zucker
CRÈPES BACKEN UND ANRICHTEN Fette eine Pfanne mit Backtrennspray oder pinsele sie dünn mit Öl aus. Verteile etwas Teig darin und backe etwa 8 Crèpes aus.	⅓ TL SpeisestärkeMinze (Blätter)Vanilleextrakt
Verteile etwas Quarkcreme auf einem Crêpe und verteile die Orangenmasse darüber. Rolle den Crêpe auf, schneide ihn, serviere ihn mit Orangenfilets und Minzblättern und serviere es. Bestäube die Crêpes ggf. mit Puderzucker.	QUARKCREME: 125 g Quark (Magerstufe)
Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!	125 g Joghurt (3,5 %) Orangen (Schale) 2 EL Zucker