

SCHOKOLADEN-CRÊPES MIT ORANGENCREME



Ein kalorienbewusstes, leckeres und sehr einfaches Dessert.



Zubereitungszeit
20 Minuten



Back-/Kochzeit
10 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 8

VORBEREITUNG TEIG

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.

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 und den Minzblättern in einem kleinen Topf und lasse diesen ganz kurz aufkochen.

ZUBEREITUNG QUARKCREME

Verrühre den Quark, den Joghurt, die Orangenschale und den Zucker.

CRÊPES BACKEN UND ANRICHTEN

Fette eine Pfanne mit Backtrennspray oder pinsel sie dünn mit Öl aus. Verteile etwas Teig darin und backe etwa 8 Crêpes aus.

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.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

CRÊPES:

- 100 g** Mehl
- 25 g** Kakao
- 1** Ei
- 1 Pr.** Salz
- 1 EL** Zucker
- Vanilleextrakt
- 100 ml** Milch
- 100 ml** Mineralwasser

ORANGENCREME:

- 2** Orangen
- 2 EL** Zucker
- ½ TL** Speisestärke
- Minze (Blätter)
- Vanilleextrakt

QUARKCREME:

- 125 g** Quark (Magerstufe)
- 125 g** Joghurt (3,5 %)
- Orangen (Schale)
- 2 EL** Zucker