

Crêpes mit Asiagemüse & Kräutern

für 1 Person

Vorbereitungszeit

15 Minuten

Kochzeit

10 Minuten aktiv, 0 Minuten passiv

Menukosten ca.

Chf. 0.50

Nährwert pro Rezept

24 Kcal, 0 g Fett, 3 g KH

Zutaten

Crêpes

1.4 dl Wasser

25 g Ei

2 g Gelber Thaicurry (RL Gewürz)

1 zusammen verrühren

80 g Weissmehl

5 g Mekong Wok (RL Gewürz)

2 einrühren
mit wenig Öl in der Bratpfanne
portionsweise ausbacken

Füllung

20 g Salatgurke, feine Streifen

20 g Karotten, feine Streifen

20 g Sojasprossen

20 g Cherry Tomaten, vierteln

10 g Blattsalate gemischt, feine Streifen

2 g Thaibasilikum, feine Streifen

2 g Koriander, hacken

2 g Pfefferminze

3 als Selbstbedienung zum Füllen
der Crêpes