

## Mandelcrêpes mit Zwetschgen (Dessert für 4 Personen)

50 g Mehl

1 Prise Salz

1,25 dl Milch

1 Ei

500 g Zwetschgen

½ TL Zimt

10 g Zucker oder  
ein paar Tropfen Süsstoff

150 g Magerquark

10 g Puderzucker oder  
ein paar Tropfen Süsstoff

10 g Mandelblättchen

1 TL HOLL-Rapsöl

Mehl, Salz und Milch mit dem Schwingbesen gut verrühren. Ei verquirlen, unter den Teig rühren, 15 Minuten ruhen lassen.

Zwetschgen entsteinen und in Schnitze schneiden. Mit Zimt, Zucker und 2–3 Esslöffel Wasser in eine Pfanne geben, zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln. Quark mit Puderzucker geschmeidig rühren. Mandelblättchen in einer kleinen beschichteten Bratpfanne goldbraun rösten, zum Crêpesteig geben. Pfanne mit wenig Öl einpinseln, nacheinander 4 Crêpes backen. Crêpes auf Teller anrichten,

mit Quark und warmen Zwetschgen füllen, Crêpes zusammenfalten.

1 Portion mit Zucker enthält ca.:  
199 kcal / 834 kJ, 9 g Eiweiss,  
5 g Fett, 26 g Kohlenhydrate  
(davon anrechenbar 25 g).

1 Portion mit Süsstoff enthält ca.:  
179 kcal / 749 kJ, 9 g  
Eiweiss, 5 g Fett, 21 g Kohlenhydrate  
(davon anrechenbar 20 g).

Rezept: Brigitte Aeberhard,

Foto: bildlich.ch

