



Zimt Crêpes

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 5-10 Minuten

Wichtige Nährwerte	3 kleine Crêpes
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	12,2 g
Fett	14 g
kcal	307

Zutaten für 3 kleine Crêpes:

- 40 g Dinkelmehl Typ 630
- 35 ml Sojadrink, Natur, ungesüßt
- 35 ml Mineralwasser
- 1 Ei, klein
- Salz, 1 Prise
- Zimt nach Belieben
- 10 g Rapsöl

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Mehl, Sojadrink, Wasser, Ei und Salz zu einem glatten Teig verrühren. 10 Minuten stehen lassen, dann nochmal kurz rühren.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und 3 kleine Crêpes goldgelb ausbacken.
3. Auf einem Teller anrichten und mit Zimt bestäuben.

Dieses Rezept wurde speziell zum Diätmanagement bei Glykogenspeicherkrankheiten entwickelt. Informationen zu Allergenen entnehmen Sie der jeweiligen Produktverpackung.