

Vollkorn-Crêpes mit Champignons

Zutaten	(für 4 Personen)
2	Eier
250 ml	Fettarme Milch
120 g	Weizenvollkornmehl
ca. 20 g	Rapsöl
1	Zwiebel
500 g	Champignons
100 g	Fettarmer Frischkäse
1 TL	Schnittlauch
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Mehl in eine Schüssel geben, mit den Eiern und der Milch zu einem glatten Teig verrühren und quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne dünne Crêpes abbacken und warm stellen.
2. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen und in Würfel schneiden.
3. Eine Pfanne mit dem Öl einpinseln und erhitzen und darin die Zwiebeln anbraten, dann die Champignons dazu geben und mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den fettarmen Frischkäse unterrühren und noch einmal abschmecken. Den Schnittlauch darüber streuen und die Crêpes damit füllen.

Guten Appetit!