



WEIDER

**NÄHRWERTE
pro Stück (ohne Beilage):**

Brennwert	105 kcal
Kohlenhydrate	8,7 g
Eiweiß	11,5 g
Fett	2,5 g

LEICHTE PROTEIN-CRÊPES

ZUTATEN für 3 Stück:

- 25 g WEIDER Protein 80Plus Citro-Quark
- 25 g Dinkelmehl
- 1 Ei
- 125 ml Milch (1,5% Fett)

ZUBEREITUNG:

1. Proteinpulver und Dinkelmehl in einer Schüssel vermischen und anschließend das Ei unterheben.
2. Die Milch nach und nach vorsichtig hinzugeben und mit einer Gabel verrühren bis der Teig dünnflüssig und homogen ist.
3. Den Teig kurz ruhen lassen und in einer Pfanne mit Kokosöl nacheinander ausbacken.
4. Passend dazu können die Crêpes mit Zitronenmousse (siehe Rezept vom 20.8.2019) serviert werden.



Instagram @barbell.i_kitchen