



Zimtcrêpes mit Mandel-Walnuss-Creme

und Apfel-Pflaumen-Kompott



ca. 30min



3 Portionen

Für Dessert ist immer noch ein bisschen Platz im Bauch, oder? Wir jedenfalls finden stets eine Lücke - und für diese köstlichen Zimtcrêpes sowieso. Zu den dünnen Pfannkuchen servieren wir ein selbst gemachtes, fruchtiges Kompott aus Äpfeln, Pflaumen und Rosinen sowie eine fixe Creme mit gerösteten Walnüssen und Mandeln. Und psst: Die Crêpes schmecken nicht nur als Dessert, sondern auch als süße Hauptspeise ganz wunderbar.

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ¹
- 150g Weizenmehl ²
- 1 Päckchen gemahlener Zimt
- 4 rote Pflaumen
- 1 grüner Apfel
- 25g Walnusskerne ⁴
- 25g Mandelblättchen ⁴
- 25g Rosinen
- 1 Becher Crème fraîche ³

Was du zu Hause benötigst

- 250ml Milch ³
- Butter oder Pflanzenöl
- Zucker
- Salz

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleiner Topf mit Deckel
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Schneebesen
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Das Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 737kcal, Fett 40.8g, Kohlenhydrate 74.0g, Eiweiß 19.8g



1. Teig vorbereiten

1 Ei mit 250ml Milch, 50ml Wasser, dem **Mehl**, der **½ des Zimts**, 1TL Zucker und ½TL Salz verquirlen. Das **übrige Ei** für ein anderes Rezept aufbewahren.



2. Obst schneiden

Die **Pflaumen** vierteln und entsteinen, dann die Viertel noch mal halbieren. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.



3. Walnüsse & Mandeln rösten

Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die **Mandeln** in derselben Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Vorsicht**, die **Walnüsse** und die **Mandeln** können schnell zu dunkel werden.



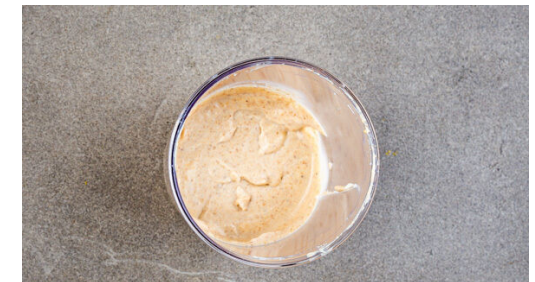
4. Crêpes backen

In derselben Pfanne 1TL Butter oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Boden der Pfanne mit einer dünnen Schicht **Teig** bedecken und diesen 1-2Min. backen. Anschließend wenden und noch mal 1-2Min. backen. Auf einem Teller warm halten und so fortfahren, bis der gesamte **Teig** verbraucht ist. Ggf. mehr Butter oder Öl in die Pfanne geben. Der **Teig** ergibt etwa **6 Crêpes**.



5. Kompott köcheln

Die **Rosinen**, **½TL Zimt**, 100ml Wasser und 1EL Zucker in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 2Min. köcheln lassen. Die **Pflaumen** und die **Äpfel** dazugeben und abgedeckt 6-7Min. köcheln, bis das **Obst** weich ist. Anschließend ohne Deckel 1-2Min. köcheln, bis das **Kompott** eindickt. Ggf. mit mehr Zucker abschmecken.



6. Creme pürieren

Die **Walnüsse**, die **½ der Mandeln**, 1TL Zucker, 1 Prise Salz und die **Crème fraîche** in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Die **Zimtcrêpes** mit der **Mandel-Walnuss-Creme** bestreichen, mit dem **Apfel-Pflaumen-Kompott** und den **restlichen Mandeln** garnieren und servieren.