



RS Crêpes mit cremiger Schoko-Nuss-Sauce

fein garniert mit gerösteten Kokosraspel



ca. 40min



2 Portionen

Crêpes machen Kinder froh und Erwachsene ebenso. Da gewinnt „Kaffee und Kuchen“ auch eine ganz andere Bedeutung – garantiert mit Wiederholungsbedarf! Alle Naschkatzen werden sich über die leckere Sauce aus dunkler Schokolade und Haselnuss sicherlich freuen. Verfeinert wird dieses Kunststück mit gerösteten Kokosraspel. Deine Geschmacksknospen werden gänzlich in Schwung gebracht. Genieß es!

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ¹
- 150g Weizenmehl ²
- 50g blanchierte Haselnusskerne ⁵
- 25g Kokosraspel
- 75g dunkle Schokodrops ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 300ml Milch ³
- Salz
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- große Pfanne
- kleiner Topf
- feuerfeste Schüssel
- Messbecher
- Schneebesen
- Kelle

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4), Schalenfrüchte (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1007kcal, Fett 64.0g, Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 26.0g

1

1. Teig anrühren

Die **Eier** verquirlen. 300ml Milch und 1 kräftige Prise Salz untermischen. Nach und nach das **Mehl** zugeben, dabei stetig rühren, damit sich keine Klumpen bilden.

2

2. Nüsse und Kokos rösten

Die **Nüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne die **Kokosraspel** ca. 1Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird später weiterverwendet. **Vorsicht**, die **Nüsse** und die **Kokosraspel** können schnell zu dunkel werden, am besten gelegentlich rühren.

3

3. Schokolade schmelzen

Einen kleinen Topf ca. 5cm hoch mit Wasser befüllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die **Schokodrops** in einer feuerfesten Schüssel über dem Wasser in 1-2Min. unter stetigem Rühren schmelzen; dabei ist wichtig, dass die Schüssel das Wasser nicht berührt. **Vorsicht**, die **Schokolade** kann schnell verbrennen.

4

4. Sauce zubereiten

Die geschmolzene **Schokolade** mit den **Nüssen** und 1EL Pflanzenöl in einem hohen, feuerfesten Gefäß mit einem Stabmixer möglichst fein pürieren. Bis zum Servieren abkühlen lassen, ggf. in die Kühlung stellen (siehe auch **Tipps** in Schritt 6).

5

5. Crêpes ausbacken

In der Pfanne ½EL Pflanzenöl mittelhoch erhitzen. Eine Kelle **Teig** hineingeben und die Pfanne gleichmäßig bewegen, um ihn zu verteilen. Die **Crêpe** 1-2Min. backen, bis sie an den Rändern knusprig wird, dann wenden und zu Ende backen, ggf. mehr Öl zugeben. Mit dem **restlichen Teig** ebenso verfahren. Die **Crêpes** mit der **Schoko-Nuss-Sauce** und den **Kokosraspel** garniert servieren.

6

6. Schokubismus

Mit Schokosauce kann man tolle Sachen machen: sich vollschmieren zum Beispiel. Man kann Schokosauce allerdings auch als Kunstprojekt verstehen: Am Vortag zubereiten, über Nacht in die Kühlung stellen und am nächsten Tag zu Würfeln schneiden. Die schmelzen sehr hübsch kubistisch auf den warmen Crêpes.