Crêpes
mit Heidelbeerfüllung (Foto)

♦ *Kohlenhydrate | Zubereitungszeit: 20 Min.*

Zutaten für 2 Personen
100 g feines Dinkelvollkornmehl
200 ml Kokosmilch, 2 Eigelb, 1 Prise Salz
6 TL Sonnenblumenöl, 250 g Quark
(20 % Fett i.Tr.), 2 EL Honig
200 g Heidelbeeren (TK)

1. Das Mehl mit der Kokosmilch, 150 ml Wasser, Eigelb und Salz zu einem dünnen, glatten Teig verrühren. Diesen 5 Minuten quellen lassen.

2. In einer kleinen beschichteten Pfanne (Ø 22 cm) 1 TL Öl erhitzen. 1 kleine Schöpfkelle Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze den Crêpe von jeder Seite 1 bis 2 Minuten goldbraun backen.
Aus dem restlichen Öl und dem übrigen Teig 5 weitere dünne Crêpes backen. Anschließend beiseite stellen und im Backofen bei 80 °C warm halten.

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag

3. Für die Füllung den Quark mit dem Honig und den Heidelbeeren verrühren. Die Crêpes mit der Füllung bestreichen und aufrollen. Warm oder kalt servieren.

Tipp
Heidelbeeren sind reich an wertvollen Schutzvitaminen und sollen vorbeugend gegen Krebs wirken. In der Naturküche werden sie auch bei Magenschmerzen oder Durchfall eingesetzt.

Vanillepudding mit Heidelbeeren

♦ *Kohlenhydrate | Zubereitungszeit: 15 Min. Kühlzeit: 1 Std.*

Zutaten für 2 Personen
200 g Heidelbeeren (frisch oder TK)
3 EL Honig oder 4 TL Stevia Groovia (siehe Seite 145)
150 g Sahne
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
einige Minzeblättchen

1. Die Heidelbeeren verlesen und waschen, tiefgekühlte leicht antauen lassen. Die Heidelbeeren mit 1 EL Honig bzw. 1 TL Stevia verrühren.

2. Die Sahne mit 350 ml Wasser mischen. 100 ml davon entnehmen, das Puddingpulver darin auflösen und mit dem restlichen Honig oder Stevia süßen.

3. Das Sahne-Wasser-Gemisch zum Kochen bringen, dann von der Kochstelle nehmen und das angerührte Puddingpulver einrühren. Den Pudding unter Rühren 1 Minute leicht kochen lassen, anschließend in eine Dessertschüssel geben.

4. Die Heidelbeeren auf dem Pudding gleichmäßig verteilen und etwas einsinken lassen. Mit den Minzeblättchen garnieren und gut gekühlt servieren.

aus: Summ, Das neue große Buch der Trennkost (ISBN 9783830436669)
© 2010 TRIAS Verlag