

Crêpes Apfel-Zimt

Leckere Crêpes im Handumdrehen selber machen

Zutaten: WEIZENmehl*, ROGGENvollkornmehl*, HÜHNERVOLLEIpulver*, Apfelpulver* (3%), Zucker*, Backpulver* (Säuerungsmittel: Diphosphate (43%), Backtriebmittel: Natriumcarbonate, Maisstärke), Zimt* (1,5%), nat. Aroma*, Salz

Zubereitung: 100 g Pulver mit 200 ml Mineralwasser (alternativ Milch, Sojamilch, Mandelmilch) vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und nochmals gut durchrühren. Falls der Teig noch zu dick ist, einfach noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Crêpe in einer Pfanne ausbacken. Ergibt ca. 3-4 Crêpes.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1495 kJ/357 kcal, Fett 3,06 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,82 g, Kohlenhydrate 68,95 g, davon Zucker 6,87 g, Eiweiß 11,07 g, Salz 2,21 g

Kühl und trocken lagern.

Beutel gut verschlossen halten. Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis: 30.06.2025

L.Nr.: 0924

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Inhalt: 200 g

Crêpes Kokos

Leckere Crêpes im Handumdrehen selber machen

Zutaten: WEIZENmehl*, ROGGENvollkommehl*, Kokosnussmehl*,
HÜHNERVOLLEIpulver*, Backpulver* (Säuerungsmittel: Diphosphate (43%),
Backtriebmittel: Natriumcarbonate, Maisstärke), natürliches Aroma*, Salz

Zubereitung: 100 g Pulver mit 200 ml Mineralwasser (alternativ Milch,
Sojamilch, Mandelmilch) vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und
nochmals gut durchrühren. Falls der Teig noch zu dick ist, einfach noch etwas
Flüssigkeit dazugeben. Crêpe in einer Pfanne ausbacken. Ergibt ca. 3-4 Crêpes.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1430 kJ/342 kcal, Fett 2,8 g, davon gesättigte Fettsäuren 2,1 g,
Kohlenhydrate 60,43 g, davon Zucker 2,85 g, Eiweiß 11,91 g, Salz 1,72 g

Kühl und trocken lagern.

Beutel gut verschlossen halten. Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis: 30.06.2025

L.Nr.: 0924

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Inhalt: 200 g

Crêpes Müsli

Leckere Crêpes im Handumdrehen selber machen

Zutaten: WEIZENmehl*, Haferflocken*, Rohrzucker*, LUPINENmehl*, Backpulver* (Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel: Natron (Natriumhydrocarbonat)), Salz, Leinsamen*, SESAM*, Sonnenblumenkerne*, Chiasamen*, Kokosblütenzucker*

Zubereitung: 100 g Pulver mit 200 ml Mineralwasser (alternativ Milch,

Sojamilch, Mandelmilch) vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und nochmals gut durchrühren. Falls der Teig noch zu dick ist, einfach noch etwas Flüssigkeit dazugeben. Crêpe in einer Pfanne ausbacken. Ergibt ca. 3-4 Crêpes.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1495 kJ/357 kcal, Fett 7,41 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,56 g, Kohlenhydrate 57,38 g, davon Zucker 8,45 g, Eiweiß 11,55 g, Salz 1,0 g

Kühl und trocken lagern.

Beutel gut verschlossen halten. Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis: 30.06.2025

L.Nr.: 0924

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Inhalt: 200 g

Crêpes Vanille süß

Leckere Crêpes im Handumdrehen selber machen

Zutaten: WEIZENmehl*, Rohrzucker*, LUPINENmehl*, Backpulver*
(Maisstärke, Reinweinstein (24,7% Monokaliumtartrat), Backtriebmittel-
Natron* (Natriumhydrogencarbonat)), natürliches Aroma*, Salz

Zubereitung: 100 g Pulver mit 200 ml Mineralwasser (alternativ Milch,
Sojamilch, Mandelmilch) vermengen. Zehn Minuten quellen lassen und
nochmals gut durchrühren. Falls der Teig noch zu dick ist, einfach noch etwas
Flüssigkeit dazugeben. Crêpe in einer Pfanne ausbacken. Ergibt ca. 3-4 Crêpes.

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g Trockenmischung:

Brennwert 1412 kJ/337 kcal, Fett 0,84 g, davon gesättigte Fettsäuren 0 g,
Kohlenhydrate 68,60 g, davon Zucker 11,78 g, Eiweiß 12,31 g, Salz 1,00 g

Kühl und trocken lagern.

Beutel gut verschlossen halten. Nach dem Öffnen bald verbrauchen.

Mindestens haltbar bis: 30.06.2025

L.Nr.: 0924

*aus kontrolliert biologischer
Landwirtschaft
DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU-Landwirtschaft



Inhalt: 200 g