

# Zitronen-Crêpes mit Beerencremefüllung ohne Zucker (vegan)



 60 min.  149 kcal  SteviaSweet Crystal

## Zubereitung ohne Zucker

1. Zutaten für den Crêpeteig mischen.
2. Schale von einer halben Zitrone abreiben.
3. Eine Bratpfanne erhitzen und ein kleines Stück Margarine hineingeben.
4. Eine kleine Kelle (50 ml) des Teigs in die Pfanne geben.
5. Backen, bis die Oberfläche trocken aussieht, dann die Crêpe mit einem Messer oder dünnen Bratenwender wenden und kurz von der anderen Seite backen.
6. Mit dem restlichen Teig fortfahren und die fertigen Crêpes auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bis die Füllung fertig ist.
7. SteviaSweet Crystal und Frischkäse mischen.
8. Abgeriebene Zitronenschale und die Hälfte der Beeren hinzufügen. Durchmischen.
9. Die Füllung mit einem Löffel auf die Crêpes und die übrigen Beeren auf die Füllung geben.
10. Die Crêpes aufrollen und geniessen.

## Zutaten für 8 Portionen

### Crêpeteig

100 ml	pflanzliche Milch z.b. Hafer oder Soja
1/2	Zitrone, davon die abgeriebene Schale
1 TL	Salz
1/2 EL	SteviaSweet Crystal
130 g	Weissmehl
150 ml	Mineralwasser
40 g	vegane Margarine zum Ausbacken

### Füllung

150 g	veganer Frischkäse
1/2	Zitrone, davon die abgeriebene Schale
1 EL	SteviaSweet Crystal
200 g	frische Beeren

## Nährwerte pro Portion

149	kcal
626	kJ
3.5	Protein in g
14	Kohlenhydrate in g
8.5	Fett in g