



SCHLANK OHNE SPORT

Aus der SOS-Küche

gekocht von Katharina Bachman

Pumpkin-Crêpes (Kürbis-Crêpes)

gefüllt mit Obst



Zutaten für 8 - 10 Crêpes

- 400 g Kürbis-Püree (selbst herstellen*)
- 4 Eiweiße
- 1 EL Kürbis-Gewürzmischung**
- 1 EL Kokosnussöl
- 1 EL Kokosnussblüten-Nektar (oder Bio-Honig)
- 2 TL Weinstein (Backpulver)
- 30 g Tapioka-Stärke (Tapioka-Mehl)
- 80 g Proteinpulver (Vanillegeschmack)***
- 3 EL Kokosnussöl (zum Ausbacken der Crêpes)

Zubereitung 5 Minuten, ohne Ausbackzeit!

1. Alle Zutaten – bis auf 3 EL Kokosnussöl – in einer Schüssel gut miteinander verrühren.
Der Teig sollte leicht flüssig sein, wie Crêpe-Teig. Falls die Konsistenz zu dick ist, esslöffelweise Kokosnussmilch oder stilles Wasser hinzufügen.
2. Eine Pfanne mit Kokosnussöl auspinseln, auf kleine Hitze stellen, eine Portion (Suppenkelle) Teig einfüllen, Pfanne in kreisenden Bewegung schwenken (bis der Teig den Pfannenboden komplett ausgekleidet hat, Deckel auf die Pfanne geben und von jeder Seite etwa 4 Minuten ausbacken.
3. Die fertig gebackenen Crêpes mit in sehr kleine Würfel geschnittenes Obst Ihrer Wahl belegen und zuklappen.



Hmmm, himmlisch - und gesund!

Selbst herstellen

*Kürbis-Püree

450 g Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Im Dampfgarer ca. 15 Minuten dünsten, bis die Kürbisstücke weich sind.

Mit einem Metallsieb geht es auch: Sieb über einen mit Wasser gefüllten Topf legen, Kürbisstücke hineinfüllen, Deckel drauf und ca. 15 dünsten.

Anschließend die Stücke in einer Schüssel mit einer Gabel sehr fein verkneten, oder mit einem Pürierstab zu Püree mixen.

**Kürbis-Gewürzmischung

¼ TL Zimt

¼ TL Muskatnuss

¼ TL Kurkuma

¼ TL Ingwerpulver

***Anstelle des Proteinpulvers können sehr fein gemahlene Mandeln (80 g) verwendet werden.

Tipp

Ich habe meine Crêpes mit frischer Ananas, Grapefruit und Blaubeeren gefüllt und dekoriert.

Sie können zusätzlich Ihre Lieblingsnüsse dazugeben oder als Dekoration verwenden. Etwas Kaya darüber geben und genießen!

Gutes Gelingen und beste Grüße aus Kuala Lumpur,

Ihre Katharina Bachman

P.S.: Wie Sie KAYA (Kokosnusskonfitüre) selbst herstellen können, erfahren Sie in meinem Buch „SOS – Schlank ohne Sport“ auf Seite 254.

Bezugsquellen-Hinweise:

Bio-Kokosnussöl: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnuss-oel>

Kokosnussblüten-Nektar: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnussblueten-nektar>

Kokosnussblüten-Nektar im Probierglas: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnussbluetennektar-probeglas>

Ebenfalls erhältlich:

Kokosnussblütenzucker direkt aus den Tropen: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnussbluetenzucker-glas>

Kokosnussblütenzucker im Nachfüll-Pack: <https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition/kokosnussbluetenzucker-nachfuellpack>

Bio-Matcha-Tea: <https://www.vitalingo.com/de/naturprodukte/tee/bio-matcha-tee-30g>

Alle Produkte der Katharina Bachman Edition bei Vitalingo ansehen:
<https://www.vitalingo.com/de/katharina-bachman-edition?p=1>