

## Crepes o Pfannenkuchen Glutenfrei

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Fisch und Fleisch separat am Ende der Sammlung

Index nicht aktiv

Fleisch .....	9
Hinweis für Word .....	12
Vegetarisch.....	1

Inhaltsverzeichnis

Crepes o Pfannenkuchen Glutenfrei .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Vegetarisch .....	2
Crepe I 3 Ei M F.....	2
Crepe II 3 Ei M F .....	2
Crepe III 3 Ei M F.....	3
Crepe IV 3 Ei F .....	4
Crepe VI F Vegan .....	5
Crepes 2 Ei M .....	6
Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F.....	7
Crepes Rezept oder Pfannkuchen 4 Ei M F.....	8
Mais Crêpes 2 Ei.....	9
Fleisch.....	10
Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei M F .....	10
Hinweis I .....	11
Bitte bedenkt .....	11
Hinweis M .....	11
Hinweis Ei .....	12
Hinweis Vegan .....	12
Hinweis F .....	12
Hinweis.....	12
Tipps fürs backen ohne Eier.....	12
Hinweis für Word..... Fehler! Textmarke nicht definiert.	

## Vegetarisch

Crepe I 3 Ei M F

Glutenfrei



100 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz  
1 Ei Puderzucker

3 Ei

3 Ei zerlassene Butter

125 ml Milch

erst die trockenen Zutaten verrühren,  
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,  
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer  
auf höchster Stufe rühren lassen.

Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Milch verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.

Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist  
meist nicht nötig.

Samstag, 16. September 2006

Crepe II 3 Ei M F

Glutenfrei



100 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker

3 Ei

3 El zerlassene Butter

200 ml Milch

erst die trockenen Zutaten verrühren,  
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,  
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer  
auf höchster Stufe rühren lassen.

Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Milch verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.

Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist  
meist nicht nötig.

Sonntag, 17. September 2006

Crepe III 3 Ei M F

Glutenfrei



100 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
60 g Walnüsse mehlfein gem

3 Ei

250 ml Milch

erst die trockenen Zutaten verrühren,  
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,  
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer  
auf höchster Stufe rühren lassen.

Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Milch verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.

Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist  
meist nicht nötig.

Sie sind ein wenig kompakter, als mit Butter, aber eine Alternative

Sonntag, 17. September 2006

Crepe IV 3 Ei F

Glutenfrei



100 g Naturreis Mittelkorn gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
60 g Walnüsse mehlfein gem

3 Ei

300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

erst die trockenen Zutaten verrühren,  
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,  
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer  
auf höchster Stufe rühren lassen.  
Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Wasser verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.  
Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.  
Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist  
meist nicht nötig.

Crepe VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
3 Ei zerlassene Margarine  
300 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser / Wasser

erst die trockenen Zutaten verrühren,  
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,  
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer  
auf höchster Stufe rühren lassen.  
Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Wasser verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.  
Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.  
Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist  
meist nicht nötig.

Sonntag, 17. September 2006 Hans60

Crepes 2 Ei M

Hallo Petra

Habe auf Mix C von Schär 1 Rezept gefunden, auf einer Tüte die ich ge-  
schenkt bekam, aber nichts damit anfangen kann.

Crepes  
Zutaten  
110 g Mix C

2 Ei

2 Ei zerlassener Butter oder Margarine

250 ml Milch

1 Prise Salz  
für süße 1 Ei Zucker dazu geben

in eine Schüssel die Mehlmischung + 1 Prise Salz geben, bei süßen Crepes  
auch den Zucker.

Die Ei schlagen + zusammen mit der Butter oder Margarine unter das  
Mehl rühren. Anschließend die Milch dazugeben + das Ganze mit 1  
Schneebeisen zu einem schaumigen Teig verrühren. In einer Pfanne etwas  
Öl erhitzen + 3-4 Ei Teigmasse hineinschütten. den Teig in der Pfanne  
gleichmäßig verteilen + auf beiden Seiten braun werden lassen.

## Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

Ca 17 Stück



2 Ei Butter ( 40 g )

150 g Bananen,

160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

320 g Milch = 2 Tassen

4 Ei Wasser

Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und

Bananen pürieren

alle anderen Zutaten bis einschließlich Wasser dazu, in eine Rührschüssel, mit dem Schneebesen auf Höchststufe ( Küchenmaschine ) gut 5 min rüh-

ren lassen, für 40 min in den ( eingeschalteten ) Kühlschrank, Ruhen lassen, nochmals durch rühren,  
Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder  
2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine Stufe reduzieren,  
Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen, nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Mittwoch, 22. Juli 2009

Crepes Rezept oder Pfannkuchen 4 Ei M F  
Glutenfrei

1 Portion





## 4 EL Butter ( 80 g )

160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

320 g Milch = 2 Tassen

4 EL Wasser

## 4 Ei

Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und alle anderen Zutaten bis einschließlich Eier dazu, in eine Rührschüssel, mit dem Schneebesen auf Höchststufe ( Küchenmaschine ) gut 5 min rühren lassen, für 40 min in den ( eingeschalteten ) Kühlschrank, Ruhen lassen, nochmals durch rühren,

Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder

2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine Stufe reduzieren,

Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen, nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Dienstag, 21. Juli 2009

## Mais Crêpes 2 Ei

asiatische Art

Zutaten für 4 Portionen

900 g Maiskolben, frisch (ersatzweise 550 g TK- Maiskörner)

2 Ei(er), verquirlt

2 EL Reis - Mehl

1 EL Koriander, frisch, fein gehackt

1 EL Schnittlauch, frisch, fein gehackt

1 EL Frühlingszwiebel(n), fein gehackt

1 TL Zucker

2 TL Ingwer, frisch, fein gehackt

1 TL Salz

¼ TL Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

2 EL Öl (Olivenöl)

## Zubereitung

Ergibt 10-12 Crêpes

Maiskörner vom Kolben trennen, die Hälfte beiseite stellen. Den restlichen Mais mit Eiern, Reismehl, Koriander, Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, Zucker, Ingwer, Salz und Pfeffer vermengen, dann pürieren und den beiseite gestellten Mais darunter heben.

In einer Bratpfanne Olivenöl erhitzen, dann 2 EL der Maismischung hineingeben, dabei die Pfanne schräg halten. Die Crêpes bei mittlerer Hitze je Seite 2-3 Min backen. Sie sollten eine goldbraune Farbe haben.

Die fertigen Crêpes im Ofen warm stellen und so bald wie möglich servieren.

Dieses Gericht eignet sich als Vorspeise ebenso, wie als Beilage zu Gebrilltem.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

21.05.03 Ronomu CK

## Fleisch

Gefüllte Crepe Manatyr 1 Ei M F

Glutenfrei



1 Rezept Crepe

500 g Halb + Halb

- 1 kleine Zwiebel klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe klein gewürfelt
- 5 Pfefferkörner gemörsert
- 1 TI Gewürzsalz

1 Ei

4 El Buchweizen gem

2 El Butter zum braten

Butter zum ausfetten der drei 1 l feuerfeste Schüsseln

Gauda geraspelt, Menge nach Geschmack

Paprikagranulat

Vom Fleisch bis Buchweizen die Zutaten zusammen vermengen, 12 längliche Frikadellen draus formen + in heißer Butter Fertigbraten.

Die drei ein Liter feuerfeste Schüsseln einfetten,

in je eine Crepe, eine Frikadelle einrollen, mit dem Gesicht nach unten, 4 nebeneinander, den geraspelten Gauda + darüber Paprikagranulat geben.

Im Backofen-Grill alle drei Schüsseln geben, bis der Käse zerläuft.

Montag, 18. September 2006 Hans60

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

## Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

## Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Mittwoch, 12. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans