



## Himbeer-Mango-Crêpes

### Zutaten

250 g Himbeeren frisch oder aufgetaute TK-Himbeeren

100 g Buchweizenmehl

2 Esslöffel Chiasamen

50 g Dinkelvollkornmehl

1 Esslöffel Tapiokastärke

1 Teelöffel Zimt

1 Prise(n) Salz

1 Esslöffel geschrotete Leinsamen

150 ml Pflanzendrink

200 ml Wasser

210 ml Mango-Püree

250 g ungesüßter, pflanzlicher Joghurt

2 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

Chufella & frisches Obst zum Garnieren

---

**Kochzeit:** 25 min

**Gesamtzeit:** 25 min

**Portionen:** 4

---

### Zubereitung

1.

Püriere die Himbeeren mit den Chiasamen und stelle sie in einem Glas beiseite.

2.

Mische das Buchweizenmehl mit dem Dinkelmehl, der Tapiokastärke, dem Zimt, dem Salz und den Leinsamen. Gib den Pflanzendrink und das Wasser dazu und verrühre alles zu einem flüssigen Teig.

3.

Backe die Crêpes bei mittlerer Hitze in einer gut beschichteten Pfanne aus. Sollten sie zu stark ankleben, kannst du auch ein kleines bisschen Kokosöl zum Anbraten verwenden.

4.

Bereite, während die Crêpes ausbacken deine Mango-Joghurt-Füllung vor. Gib dazu das Mango-Püree und den pflanzlichen Joghurt in deinen Mixer und mixe sie. Füge nun das Johannisbrotkernmehl hinzu und püriere nochmal alles ordentlich durch.

5.

Lege die fertigen Crêpes vor dich hin und schneide sie von einer Seite bis zur Mitte ein. Gib nun auf jedes Viertel abwechselnd den Mango-Joghurt und die Himbeer-Chia-Marmelade. Klappe die

Viertel im Kreis aufeinander und garniere deine fertigen Crêpes  
mit frischen Früchten und Chufella.