

# Mediterrane Crêpes

## Zutaten | 4 Portionen

250 g	Mehl
6	Eier
50 g	Butter
500 ml	Milch
1 Prise	Salz
4 EL	Orangenlikör
1 Lage	Knochenschinken, alternativ Parma- oder Seranoschinken
100 g	Parmesan, gerieben

Zubereitungszeit: 45 Min.; Ruhezeit: 2 Std.

## Zubereitung:

- Butter in einem Topf schmelzen lassen.
- Mehl, Eier, flüssige Butter und Salz in einer Schüssel mit dem Rührgerät gut verquirlen.
- Nach und nach die Milch und den Orangenlikör untermischen.
- Teig für ca. 2 Stunden ruhen lassen.
- Eine beschichtete Pfanne mit wenig Öl ausstreichen und dünn mit einer Schicht Teig bedecken. Den Crêpe ca. 1 – 2 Minuten von beiden Seiten goldbraun backen.
- Crêpe aus der Pfanne nehmen, mit geriebenem Parmesan und Schinken belegen und zu einem Viertel zusammenklappen. So nacheinander die Crêpes ausbacken und belegen.

## Tipp:

Die Crêpes können je nach Wunsch belegt oder gefüllt werden, egal ob süß oder herzhaft.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 212 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
540 kcal	22,1 g	51,5 g	31,3 g	347 mg