

# Crepes o Pfannenkuchen **Glutenfrei Vegan**

Eifrei Milchfrei

Alle Rezepte sind getestet und auch selber erdacht.

## Inhaltsverzeichnis

Crepes o Pfannenkuchen <b>Glutenfrei Vegan</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Crepe VI F Vegan .....	1
Hinweis I .....	2
Bitte bedenkt .....	2
Hinweis Vegan .....	2
Hinweis F .....	2
Hinweis.....	2

## Crepe VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



- 100 g Naturreis gem
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vollrohrzucker
- 3 Ei zerlassene Margarine
- 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.

Sonntag, 17. 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Donnerstag, 13. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans