

Citron-crêpes med fyld af bærcremse (vegan)

SteviaSweet



60 min. 149 kcal SteviaSweet Crystal

Fremgangsmåde

Bland ingredienserne til crêpedejen. Riv skallen af en halv citron. Opvarm en stegepande og tilsæt en lille klat margarine. Tag dejen (1/2 dl) op med en lille grydeske og hæld den på panden. Bag crêpen, indtil overfladen ser tør ud, vend herefter crêpen med en kniv eller en tynd stegespatel og bag den kort på den anden side.

Fortsæt med resten af dejen og lad de færdige crêpes køle af ved stuetemperatur, indtil fyldet er færdigt.

Bland SteviaSweet Crystal sammen med fromage frais. Tilføj revet citronskal og halvdelen af bærrene. Rør rundt. Læg fyldet oven på crêpes'ene og de øvrige bær på fyldet. Rul crêpes'ene sammen og velbekommen.

Ingredienser til 8 portioner

Crêpedej

1 dl	plantemælk (havre eller soja)
1/2	citron, heraf den revne skal
1/2 tsk	salt
1/2 spsk	SteviaSweet Crystal
2 dl	hvidt mel
1 1/2 dl	mineralvand
40 g	vegansk margarine til bagning

Fyld

150 g	vegansk fromagefrais
1/2	citron, den revne skal heraf
1 spsk	SteviaSweet Crystal
200 g	friske bær

Næringsværdi per portion

149	kcal
626	kJ
3.5	g Protein
14	g Kulhydrater
8.5	g Fedt