

Keto-Crêpes mit Frischkäsefüllung

Beschreibung: Dünne Keto-Crêpes aus Ei-Frischkäse-Teig, gefüllt mit herb-würziger Frischkäsecreme – ideal als Snack oder leichtes Frühstück.

Zeit: Zubereitungszeit: 20 Min | Vorbereitungszeit: 10 Min | Portionen: 2

Bild:

Keto-Crêpes mit Frischkäsefüllung

Utensil	Anmerkung
Pfanne	Antihafbeschichtet
Schüssel	zum Rühren

Zutat	Menge
Eier	2 Stück
Frischkäse (Teig)	2 EL
Mandelmehl	1 EL
Butter	1 TL
Frischkäse (Füllung)	100 g
Kräuter (gehackt)	1 TL
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack

Zubereitung:

- Für den Teig Eier, 2 EL Frischkäse und Mandelmehl verrühren.
- In einer Pfanne mit Butter dünn ausbacken, je Seite ca. 2 Min.
- Für die Füllung 100 g Frischkäse mit Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren.
- Crêpes füllen, aufrollen und in Scheiben schneiden oder ganz servieren.
- Ideal als Snack oder leichtes Frühstück.

Tipps: Auch kalt lecker. Hervorragend als Snack, Fingerfood oder Frühstück geeignet.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch

Revision #1
Created 2026-05-27 09:01:53 UTC by Admin
Updated 2026-05-27 09:01:53 UTC by Admin