

Blutzuckerfreundliche Erdbeer-Frischkäse-Crêpes

Zarte Crêpes gefüllt mit leicht gesüßtem Frischkäse und frischen Erdbeeren – ein überraschend diabetikerfreundliches Dessert, wenn man auf die Portionsgröße achtet und Mehlalternativen mit niedrigem glykämischen Index verwendet.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 15 min

Gesamt: 30 min

Portionen: 4

GL 12.7 / GI 78

Zutaten

Full-fat preferred for better satiety and slower glucose absorption Frischkäse, weich

High GI ingredient - use sparingly; consider erythritol-based alternatives Puderzucker, gesiebt

Adds sweetness perception without sugar Vanilleextrakt

Choose whole grain or almond flour crepes for lower GI Vollkorn-Crêpes, 20 cm Durchmesser

Low GI fruit (40) - excellent choice for blood sugar control frische Erdbeeren, geputzt und in Scheiben geschnitten

Optional garnish - can be omitted entirely Puderzucker zum Garnieren

Use sugar-free version to minimize glycemic impact zuckerfreie Karamellsauce, erwärmt

Anleitung

Step 1

Crêpe-Teig vorbereiten: In einem Mixer oder einer Rührschüssel Mandelmehl, Eier, ungesüßte Mandelmilch, geschmolzene Butter, Erythrit, Vanilleextrakt und Salz vermengen. Mixen oder rühren, bis alles vollkommen glatt ist und keine Klumpen mehr vorhanden sind. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen, damit er leicht eindickt.

Step 2

Eine beschichtete 20-cm-Pfanne oder Crêpe-Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Leicht mit Kochspray oder etwas Butter einfetten. Etwa 3 Esslöffel Teig in die Mitte der Pfanne gießen und die Pfanne sofort kreisförmig neigen und drehen, um den Teig in einer dünnen, gleichmäßigen Schicht zu verteilen, die den Boden bedeckt.

Step 3

Den Crêpe 1-2 Minuten backen, bis sich die Ränder zu lösen beginnen und die Unterseite leicht golden ist. Vorsichtig mit einem dünnen Pfannenwender wenden und weitere 30-60 Sekunden auf der anderen Seite backen. Auf einen Teller legen und mit dem restlichen Teig wiederholen, um insgesamt 4 Crêpes zu machen. Mit Backpapier dazwischen stapeln, damit sie nicht zusammenkleben.

Step 4

Frischkäsefüllung vorbereiten: Den weichen Frischkäse in eine mittelgroße Rührschüssel geben. Mit einem Handrührgerät auf mittlerer Stufe 1-2 Minuten schlagen, bis er vollkommen glatt und cremig ist und keine Klumpen mehr vorhanden sind.

Step 5

Den gesiebten Erythrit-Puderzucker und Vanilleextrakt zum aufgeschlagenen Frischkäse geben. Auf mittlerer Stufe weitermixen, bis alle Zutaten vollständig eingearbeitet sind und die Mischung leicht und luftig ist, etwa 1 Minute.

Step 6

Crêpes zusammensetzen: Die vier Crêpes flach auf eine saubere Arbeitsfläche legen. Die Frischkäsemischung gleichmäßig auf sie verteilen und etwa 1 Esslöffel auf jeden Crêpe streichen, dabei einen halben Zentimeter Rand lassen, um ein Überlaufen beim Rollen zu verhindern. logifoodcoach.com/recipes/blutzuckerfreundliche-erdbeer-frischkaese-crepes

Step 7

Die Erdbeerscheiben gleichmäßig über die Frischkäseschicht auf jedem Crêpe verteilen, etwa 2 Erdbeeren pro Crêpe verwenden. Jeden Crêpe sanft, aber fest zu einer Zylinderform rollen und dabei die Seiten beim Rollen einschlagen, um ein ordentliches Päckchen zu formen.

Step 8

Einen gefüllten Crêpe auf jeden der vier Servierteller legen. Falls gewünscht, leicht mit Erythrit-Puderzucker bestäuben und mit etwas geschmolzener zuckerfreier dunkler Schokolade beträufeln oder mit frischem Beerenkompott servieren. Sofort servieren, solange sie frisch sind. Für beste Blutzuckerkontrolle nach einer proteinreichen Mahlzeit genießen und auf einen Crêpe pro Portion beschränken.