



THOMY

DIAGNOSE: CRÊPETOMANIE

ZUTATEN

30 g	Mehl
30 g	Buchweizenmehl
1 Bund	Rucola
2 Bündeln	Grüner Spargel
1 Stk	Ei
1 Bund	Eine Handvoll Mangoldblätter
0.13 L	Wasser
60 g	Sauerrahm
1 Prise	Salz & Pfeffer aus der Mühle
1 Paket	Zucker
1 Bund	Etwas Friséesalat und Kresse
1 Flasche	Öl zum Braten
15 g	Thomy Mayo mit Avocadoöl

ANWEISUNG

- Schritt 1** Mehl und Buchweizenmehl, Ei, Wasser und Sauerrahm mit einem Mixer vermengen. Etwas Salz und Zucker hinzugeben, den Teig ein paar Minuten quellen lassen.
- Schritt 2** Öl in einer Pfanne erhitzen, dann nach und nach dünne Buchweizen-Crêpes backen.
- Schritt 3** Spargel schälen. Holzige Enden abschneiden und Spargel blanchieren. Spargelstangen der Länge nach halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold und Rucola waschen, dann gut abtropfen lassen.
- Schritt 4** Buchweizen-Crêpes mit Avocadoöl-Mayo bestreichen. Spargel, Rucola, Mangold, Friséesalat und Kresse vermengen. Auf die Crêpes geben und zusammenrollen. Du hast deine Crêpetomanie im Griff und bist bereit, sie mit der Öffentlichkeit zu teilen? Dann poste ein Foto von deinen Crêpes auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy.