

livington®  
**CREPEMAKER**



# 10 Rezepte

für himmlische Crepes -  
süß & pikant



**Gesund, nahrhaft  
& sooooo lecker!**



Sie lieben gesunde Ernährung für sich  
und Ihre Kinder, und alle lieben es,  
Pfannkuchen zu essen?

Kein Problem – entdecken Sie auf den  
kommenden Seiten himmlisch hauchzarte, nahr-  
hafte & super gesunde Pfannkuchen -  
denn gesund und lecker muss  
kein Widerspruch sein.



# Wenn Gesundheit und Geschmack Hand in Hand gehen

## 1) Mixen Sie den perfekt glatten & nahrhaften Teig mit Nutribullet

**HINWEIS:** Selbstverständlich können Sie Ihren Teig auch wie gewohnt mit Ihrem üblichen Mixer oder Schneebesen mixen – besonders leckere Ergebnisse erzielen Sie allerdings in Kombination mit Nutribullet.



## 2) und genießen Sie und Ihre Lieben ohne schlechtem Gewissen – denn diese Crepes sind gesund & lecker zugleich!



## 3) Perfekte gebackene Pfannkuchen und hauchdünne Crêpes





## 10 REZEPTE

Jedes Rezept in diesem Buch wurde nach Maß angefertigt - um lecker, gesund und nahrhaft zu sein und Ihnen Ideen für Pfannkuchen und Crêpe-Rezepte für jeden Anlass zu geben.

## 10 - 20 Portionen

Von jedem Rezept in diesem Buch erhalten Sie 600 ml Teig (es handelt sich um eine große Nutribullet-Tasse bis zur MAX-Linie) für 10 bis 20 Pfannkuchen. Die genaue Menge an Pfannkuchen hängt von der Konsistenz des Teigs ab - je dicker er ist, desto weniger Pfannkuchen können gebacken werden.

## PASSEN SIE die Rezepte IHRER ERNÄHRUNG an

Sie können alle Rezepte an Ihre spezielle Ernährung anpassen, zB glutenfrei, eifrei, milchfrei:

### • für milchfreie Rezepte:

Tauschen Sie die Milch gegen Gemüse- oder Nussmilch (Soja, Mandel, Hafer...) oder verwenden Sie bei Bedarf sogar Sprudelwasser.

### • für eierfreie Rezepte:

Überspringen Sie sie einfach und erhalten Sie den entsprechend ausgewogenen Teig (mit der gleichen Konsistenz, als ob die Eier drin wären), indem Sie nur Milch und Mehl mit etwas Sprudelwasser verwenden. Versuchen Sie in diesem Fall etwas Vanillezucker und eine Prise Zimt (für einen besseren Geschmack).

### • für glutenfreie Rezepte:

Ersetzen Sie einfach das Weizenmehl durch ein anderes glutenfreies Mehl (Dinkel, Hafer, Reis, Mais). Sie können das glutenfreie Mehl auch mit einigen gemahlenden Nüssen oder getrockneten Früchte (z. B. Pfirsich) kombinieren, um die richtige Textur zu erhalten.

### Mehl:

Wir haben viele verschiedene Mehle in den Rezepten verwendet - Vollkorn, Weizen, Reis, Mais oder Dinkel. Wählen Sie einfach das Mehl aus, welches zu Ihrer Ernährung und Ihrem Geschmack passt.



## ABC DER REZEPTE

In diesem Buch finden Sie 10 Rezepte, die in folgende Kapitel unterteilt sind:

**1. süß - saftige Pfannkuchen für Zuckerliebhaber**

**2. Salzig, mit Käse und Gemüse im Fokus - auch für diejenigen, die überhaupt kein Fleisch mögen**

**3. Salzig, mit Fleisch und Fisch im Fokus - Hauptgerichte oder ausgefallene Vorspeisen**

PLUS! Um Ihnen die Auswahl der richtigen Rezepte für Ihren Geschmack, Ihre Ernährung oder Ihren Anlass noch einfacher zu machen, haben wir Rezepte mit Piktogrammen versehen.

Erklärung der Piktogramme:

- SuperNUTRI-Rezept - Der Pfannkuchenteig ist mit Superfood-Inhalten (z. B. Goji-Beeren oder anderen „Super“-Samen) angereichert.
- für Feinschmecker - Dies ist nicht nur ein Pfannkuchen! Seien Sie auf ein besonders kulinarisches Erlebnis vorbereitet.
- glutenfrei - Ein glutenfreies Rezept - geeignet für alle verschiedenen glutenfreien Alternativen. Verwenden Sie einfach glutenfreies Mehl Ihrer Wahl.
- bunt - Ihre Kinder werden es lieben! Es wird verdammt gut aussehen! Und das Wichtigste ist, dass die Farben 100% natürlich sind: Spinat für Grün, Curcuma für Gelb, Rote Beete für rosa oder rot oder sogar Tintenfisch für absolut schwarze Farbe.
- Vorspeise - Ideal als schicke Vorspeise.
- Hauptgericht - Es hat einfach alles, was das Hauptgericht haben sollte!

## Wichtig bei der Zubereitung mit dem Nutribullet:

- Überschreiten Sie niemals die maximale Linie des Nutribullet-Bechers mit flüssigem Inhalt.
- Extrahieren Sie niemals warme Zutaten. Lassen Sie sie auf Raumtemperatur abkühlen!

## VORBEREITUNG DER REZEPTE

Wenn nicht anders angegeben, geben Sie einfach alle Zutaten für den Teig in den Nutribullet und extrahieren Sie sie, bis die richtige „Pfannkuchen“-Konsistenz erreicht ist. Oder Sie geben alle Zutaten in eine Rührschüssel und mixen Sie sie mit dem Handrührgerät oder Schneebesen. Gießen Sie die Mischung auf die Teigplatte, dann tauchen und backen Sie perfekt geformte, nahrhafte und köstliche Pfannkuchen im Handumdrehen! Füllen Sie die Pfannkuchen mit der entsprechend zubereiteten Füllung laut Anleitung. Genießen!



# Frisch wie die Frühlingssonne - Mango & Avocado Pfannkuchen



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 100 g Weizenmehl
- 50 g Maismehl
- 50 g Avocado
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 7 g Zucker

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g Mango

## Zubereitung:

- Mixen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte.
- Backen Sie Pfannkuchen mit dem Livington Crepemaker.
- Bereiten Sie die Füllung vor: Waschen und schälen Sie die Mango und schneiden Sie sie dann in Streifen und füllen Sie jeden Pfannkuchen.

*TIPP: Um die Pfannkuchen noch zu machen, träufeln Sie etwas Honig über die servierten Pfannkuchen - ein bisschen für den guten Geschmack und ein bisschen fürs gute Aussehen.*

# Köstliche Goji Beeren, Honig & Nüsse - Pfannkuchen



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 150 g Weizenmehl
- 50 g fein gehackte Haselnüsse
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 10 g Goji-Beeren
- 200 ml Wasser
- 7 g Zucker

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 200 g Honig
- 100 g Mandelflocken

## Zubereitung:

- Mixen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte.
- Backen Sie Cepas mit dem Livington Crepemaker
- Füllen Sie die Crepes mit Mandelflocken und beträufeln Sie diese mit Honig.

# The Evergreen - Schokoladen- und Wallnusspfannkuchen



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 150 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 10 g Chiasamen
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g Schokolade
- 50 g Walnüsse

## Zubereitung:

- Mixen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte
- Füllung vorbereiten: Pfannkuchen mit gehackten Walnüssen füllen und mit geschmolzener Schokolade übergießen.

*TIPP: Haben Sie nur ganze Walnüsse? Kein Problem - hacken Sie sie im Voraus mit dem Nutribullet!*

- Sie können jeden Pfannkuchen auch mit etwas geschmolzener Butter bestreichen, bevor Sie ihn füllen - die Walnüsse haften besser und der Geschmack wird etwas saftiger.



# The Last Winter Memories – Apfel & Zimt



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 150 g Weizenmehl
- 7 g Kurkuma
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 10 g Chiasamen
- 100 ml gepresster Orangensaft
- 100 ml Wasser

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 400 g frische Äpfel
- 20 g Butter
- 7 g Zimtpulver
- 50 g Honig

## Zubereitung:

- Mixen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte.
- Backen Sie Pfannkuchen mit dem Crepemaker.
- Frische Äpfel schälen, reiben und in Butter schmoren. Fügen Sie Zimt und Honig hinzu und rühren Sie, bis alle Zutaten vermischt sind. Füllen Sie Pfannkuchen mit dieser vorbereiteten Mischung.

*TIPP: Streuen Sie etwas gemahlene Zimt über die fertigen Pancakes*

# GlutenFREE fruit kiss – Crêpes mit Früchten



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 50 g Flachsmehl
- 50 g Reismehl
- 50 g Buchweizenmehl
- 20 g Goji-Beeren
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser
- 1 Packung Vanillezucker

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 200 g Mandarine
- 50 g getrocknete Preiselbeeren

## Zubereitung:

- Mixen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte.
- Backen Sie Pfannkuchen mit dem Crepemaker.
- Pfannkuchen mit frischen Mandarinen füllen, mit getrockneten Preiselbeeren bestreuen und servieren.

*TIPP: Sie können auch Dinkelmehl in der Teigmischung verwenden.*

# Farben des Frühlings - Pfannkuchen mit Frischkäse



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 100 g Weizenmehl
- 50 g Buchweizenmehl
- 30 g Selleriewurzel und Blätter
- 20 g Spinatblätter
- 20 g Petersilie, frische Blätter
- 10 g frisches Basilikum
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 7 g Salz
- 300 g Frischkäse (z. B. Hüttenkäse, Ricotta)
- 50 g Hartkäse, fein gerieben

## Zubereitung:

- Mixen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte.
- Backen Sie Pfannkuchen mit dem CREPEMAKER.
- Bereiten Sie die Füllung vor: Mischen Sie den Frischkäse mit Salz und ½ vom Hartkäse. Dann die Pfannkuchen füllen und mit dem Rest des fein geriebenen Hartkäses bestreuen.

*TIPP: Erzählen Sie Ihren Kindern, dass Shrek das Rezept für diese Pfannkuchen gemacht hat - und sie werden diese Pfannkuchen noch mehr lieben!*

# Fluffy Cheesy Pockets - Pfannkuchen mit Avocado & Käsecreme



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 50 g Weizenmehl
- 30 g Pistazien
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 200 ml Gemüsesuppe

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 7 g Salz
- 300 g Avocado
- 100 g Frischkäse (z. B. Hüttenkäse, Ricotta)
- 50 g Hartkäse
- 3 g weißer Pfeffer

*Frische Kräuter  
nach belieben*

## Zubereitung:

- Mixen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte.
- Backen Sie Pfannkuchen mit dem Crepemaker.
- Bereiten Sie die Füllung vor: Schälen Sie die Avocado und mischen Sie diese mit dem Frischkäse und geriebenem Hartkäse. Salz und Pfeffer hinzufügen. Pfannkuchen füllen, mit frischen Kräuter bestreuen und servieren.

*TIPP: Sie können einen Teil der Avocado aufbewahren, in kleinere Stücke schneiden und zum Schluss der Füllung beifügen. Die Füllung bekommt dadurch eine interessantere Textur!*



# Crepes Au Gratin – Gratinierte Pfannkuchen



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 150 g Weizenmehl
- 3 g trockener Oregano
- 3 g Basilikum frisch
- 3 g Petersilie frisch
- 20 g Pistazien
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 200 ml Wasser

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 7 g Salz
- 200 g Hartkäse  
(z. B. Emmentaler)
- 200 g Frischkäse  
(z. B. Hüttenkäse,  
Ricotta)

## Zubereitung:

- Mixen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte.
- Backen Sie Pfannkuchen mit dem Crepemaker.
- Pfannkuchen mit gesalzenen Frischkäse füllen, in Auflaufform legen und mit geriebenem Hartkäse bedecken. Gratинieren Sie sie bei 250 ° C ca. 5 Minuten. Sofort servieren!

*TIPP: Sie können den geriebenen Käse auch mit 1 Ei und etwas Sauerrahm mischen – dadurch wird das Gericht saftiger.*

# Crepes mit frischen Champignons



## ZUTATEN

### FÜR DEN TEIG

- 150 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 50 ml Milch
- 25 ml Olivenöl
- 10 g Chiasamen
- 200 ml Wasser
- 7 g Salz

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 400 g frische Champignons
- 20 g Butter
- 30 ml Olivenöl
- 200 ml Sahne zum Kochen
- 7 g Salz

*Frische Kräuter nach belieben*

## Zubereitung:

- Mischen Sie den Teig und gießen Sie ihn in die Teigplatte.
- Backen Sie Pfannkuchen mit dem Crepemaker.
- Bereiten Sie die Füllung vor: Pilze in Scheiben schneiden, langsam garen, Butter und Olivenöl, Salz und Sahne hinzufügen. Kurz einkochen lassen.
- Pfannkuchen füllen und servieren.

*TIPP: Mit etwas geriebenem Käse bestreuen*



# nutribullet®

## PRO

12-tlg  
SET

NutriBullet® Motor-Basis  
mit 900W Motor

2x Großer Becher 700ml

2x Trinkring mit Griff

2x Trinkring

Extraktor-Klinge

2x Flip-Top Deckel

Pflege- und Bedienungs-  
anleitung

Ernährungs-Ratgeber

**Superfood  
Revolution  
mit extra Power.**





# nutribullet®

ORIGINAL

5-tlg  
SET

NutriBullet®  
Motor-Basis mit  
600W Motor  
Großer Becher  
700ml  
Extraktor-Klinge  
Pflege- und  
Bedienungs-  
anleitung  
Ernährungs-  
Ratgeber



**NUTRIBULLET**  
BALANCE

## High-End Superfood Revolution



### WELTNEUHEIT

exakte Kalorien- und Mengen-  
anzeige in Echtzeit am Smartphone

### NUTRIBULLET App

Schritt für Schritt zum perfekten  
Smoothie

### 100% Nährstoffe

100% cremige, vitaminreiche  
Smoothies





**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör | Dovožce | Dodávateľ | Importator | Importer | İthalatçı | Importador:**

**CH:** MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein | **EU:** MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria |

**Forgalmazó:** Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary

**TR:** Mediashop Dayanıklı Tüketim Malları Pazarlama A.S. | Bayer Cd. Gülbahar Sk. | Perdemsac Plaza No:17/43 | Kozyatağı | İstanbul | [info.tr@mediashop-group.com](mailto:info.tr@mediashop-group.com)  
[office@mediashop-group.com](mailto:office@mediashop-group.com) | [www.mediashop.tv](http://www.mediashop.tv)

**DE | AT | CH: 0800 37 6 36 06 – kostenlose Servicehotline** | HU: + 36 96 961 000 | CZ: + 420 234 261 900 SK: + 421 220 990 800 | RO: + 40 318 114 000 | ROW: +423 388 18 00

M29597 Stand: 06/2021