

Inhandlingslista

Bovetecrepes med grönkålsfyllning eller bönröra

Ingredienser, 8 crepes

Bovetecrêpes

- 1,5 dl bovetemjöl
- 3 dl valfri mjölkdryck ex. havredryck
- 2 st ägg
- 1 nypa salt

Grönkålsfyllning

- 100 g grönkål
- 100 g champinjoner
- 2 st vitlösklyftor
- 1 tsk soja
- 2 msk havregrädde
- Salt & svartpeppar
- Olja att steka i

Bönröra

- 1 förp svarta bönor (400g)
- ½ rödlök
- 1 avokado
- 250g plommontomater
- 2 vitlösklyftor
- ½ kruka basilika
- Salt & svartpeppar