

Pikanter Pfannkuchen mit Spinat-Käse-Füllung

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Eine Portion enthält:

497 kcal (2079 kJ) 40 g Kohlenhydrate
23 g Eiweiß < 1 g Fructose
26 g Fett

Zutaten

200 g Dinkelmehl, Type 630
300 ml Milch, 1,5 % Fett
2 Eier
2 EL Rapsöl
400 g Spinat, frisch oder TK ohne Zusätze
Salz, Pfeffer
Muskat
2 EL Schmand
200 g Feta

Zubereitung

Geben Sie das Mehl, die Milch und die Eier in eine Schüssel und vermengen Sie den Teig mit einem Handrührgerät.

Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne, geben Sie einen Teil des Öls und einen Schöpfer Teig in die Pfanne. Braten Sie den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun aus und wiederholen Sie den Vorgang mit dem nächsten Schöpfer Teig.

Wenn Sie frischen Spinat verwenden, waschen Sie den Spinat, entfernen Sie grobe Stellen vom Strunk und halbieren Sie große Spinatblätter. Geben Sie den Spinat in einen kleinen Topf mit etwas Wasser und den Gewürzen, verschließen Sie ihn mit einem Deckel und köcheln Sie ihn bei mittlerer Hitze, bis er zerfallen ist.

Heben Sie den Schmand unter den Spinat und bröseln Sie den Feta in den Spinat. Befüllen Sie die Pfannkuchen mit der Spinat-Feta-Füllung und rollen Sie die Pfannkuchen wieder zusammen.

