



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

SCHNELL - 1 PORTION

PFANNKUCHEN MIT SPINAT UND FETA

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Ei, der Milch und einer Prise Salz in ein Gefäß geben und mit einem Schneebesen verquirlen.
2. Eine beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und bei mittlerer Stufe erwärmen. Den Teig einlaufen lassen und in der Pfanne verteilen.
3. Beide Seiten auf kleiner Stufe goldbraun braten, heraus nehmen und warm halten.
4. Für die Füllung die Schalotte abziehen und würfeln.
5. Die Pfanne noch einmal mit Öl auspinseln und die Schalottenwürfel unter Rühren ca. 2 Minuten andünsten. Dann den Spinat hinzugeben, kurz erwärmen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Spinat und den zerbröselten Feta auf den noch warmen Pfannkuchen geben.
7. Den Pfannkuchen aufrollen und servieren.

ZUTATEN

120 ml Milch, 1,5 % Fett

2 EL Dinkelmehl

1 Ei

70 g Feta, 9 % Fett

180 g Blattspinat, TK

1 Schalotte

Salz

Pfeffer


433
Kalorien


32g
Kohlenhydrate


33g
Eiweiß


16g
Fett


8g
Ballaststoffe