



SÜSSE SPINAT-PANCAKES

Zutaten

- 80 g Spinat (gefroren)
- 125 g Quark (Schaf)
- 100 ml Milch (Schaf)
- 100 g Dinkelmehl
- 2 Eier
- 2 Esslöffel Joghurt (Schaf)
- 50 g Blaubeeren (gefroren)
- 2 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Salz



Zubereitung

Zu Beginn müssen der gefrorene Spinat und die gefrorenen Blaubeeren zum Auftauen beiseite gelegt werden. Dies am besten eine Stunde vorher erledigen. Dann aus dem aufgetauten Spinat das Wasser herauspressen. Anschließend Spinat zusammen mit Milch und Quark zu einer feinen, grünen Masse vermischen.

Nun die Eier unter die Spinat-Masse mischen und salzen. Im Anschluss wird das Dinkelmehl hinzugegeben und so lange verrührt bis ein klumpenfreier Teig entsteht.

Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Jeweils eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben. Von beiden Seiten etwas anbraten lassen bis kleine Bläschen entstehen und je nach gewünschter Bräune immer wieder wenden.

Tipp: Mit kleinen, für die Pfanne geeigneten Dessertlingen lassen sich die Pancakes ganz einfach in Form halten.

Die fertigen Spinat-Pancakes mit zwei Esslöffeln Joghurt und ein wenig Honig beträufeln. Anschließend mit den aufgetauten Blaubeeren servieren und genießen.

Rezeptvariation

Die Pancakes schmecken auch als pikante Variante mit Grünkohl sehr lecker.

gesund + aktiv informiert

Der Spinat ist für seine vielen wertvollen Inhaltsstoffe bekannt. Jedoch ist er auch reich an Oxalsäure. Diese kann die Bioverfügbarkeit von Calcium und Eisen verschlechtern. Daher wird empfohlen Spinat mit Milchprodukten zu verzehren, da durch diese Calciumoxalat entsteht, welches die Oxalsäure unschädlich macht.

