



Vollkorn-Spinat-Pfannkuchen



 **Arbeitszeit:** ca. 30
Minuten

 **Koch- & Backzeit:** ca. 25
Minuten

 **Portionen:** 4

 **Schwierigkeit:** Einfach

Zutatenliste

Zutaten

- 150 g Bio Weizen Vollkornmehl
- 2 große Eier
- 250 ml Milch
- 100 g frischer Spinat
- 1 Prise Salz
- 1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Spinat gründlich waschen und zusammen mit der Milch in einem Mixer pürieren.

In einer Schüssel das Vollkornmehl mit Salz und Pfeffer vermischen.

Eier in die Mehlmischung einrühren und dann nach und nach das Spinat-Milch-Püree hinzugeben, bis ein glatter Teig entsteht.

In einer Pfanne etwas Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen.

Eine Schöpfkelle Teig in die Pfanne geben und dünn ausbreiten.

Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen, dann aus der Pfanne nehmen und warm halten.

Den Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

