

SPINAT-PROTEIN- PANCAKES

Kategorien: Herzhaft, vegetarisch

Pancakes – da läuft einem beim Gedanken an saftige Küchlein und tiefenden Ahornsirup gleich das Wasser im Mund zusammen, oder?! Ich habe heute eine leckere herzhaftere Variante für dich mitgebracht, die auch optisch was hermacht.

Zutaten: Was du für 2 Portionen brauchst

- ★ 2 Hände Babyspinat (bei HIT alternativ Feldsalat)
- ★ 1 kleine Tasse Mehl
- ★ 2 Eier
- ★ ½ kleine Tasse Schafjoghurt
- ★ ½ kleine Tasse Kokosjoghurt
- ★ Ca. ½ kleine Tasse Haferdrink
- ★ 2 EL frisch gehackte Kräuter
- ★ Gewürze: Salz, Galgant
- ★ Etwas Rapsöl zum Braten
- ★ Beilage: Ziegenkäserolle

PROFITIPP

Du kannst statt Ziegenkäse auch Feta verwenden und diesen sogar IN den Teig einarbeiten.

Zubereitung: Was du tun musst

Trenn die Eier und schlag das Eiweiß steif.

Gib die gewaschenen Spinatblätter zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine und mix sie zu einem glatten Teig. Eventuell musst du noch etwas Haferdrink zugeben, bis du eine flüssige, gut mit der Kelle portionierbare Masse erhältst.

Heb zum Schluss den Eischnee unter und rühr vorsichtig durch.

Backe nun in einer Pfanne mit etwas Rapsöl kellenweise die Pancakes aus.

Dazu passt hervorragend Ziegenkäserolle., eventuell leicht angeschmolzen.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

