

Spinat-Pfannkuchen

mit Mandel-Frischkäse



PORTIONEN

4



DAUER

45 Min.



SCHWIERIGKEIT

Mittel

ZUTATEN

Mandel-Frischkäse

200 g	gehobelte Mandeln
200 g	Sojajoghurt
1/2 TL	Zwiebelpulver
4 EL	Zitronensaft
1 1/2 TL	Salz
1-2 Zehen	Knoblauch (optional)

Spinat-Pfannkuchen

200 g	Spinat
100 g	Dinkel-Vollkornmehl
100 g	Buchweizenmehl
1 EL	Gemüsebrühpulver
1 EL	Flohsamenschalen
400 ml	Sojamilch
Pesto	(optional)



BESCHREIBUNG

Pfannkuchen – einmal anders, nämlich grün. Der Spinat wird einfach in den Teig hineingemixt. Der Mandel-Frischkäse dazu ist der absolute Hit und macht daraus eine herrliche Mahlzeit.

ZUBEREITUNG

1. Für den Frischkäse die gehobelten Mandeln in heißem Wasser etwa 20 Minuten einweichen. Anschließend das Wasser abschütten.
2. Nun die Mandeln mit Sojajoghurt, Zitronensaft, Zwiebelpulver und Salz cremig mixen. Eventuell mit dem Stampfer nachhelfen.
3. Alle Zutaten der Pfannkuchen cremig mixen. In einer Pfanne mit etwas Kokosöl die Pfannkuchen backen.
4. Fertige Pfannkuchen mit Mandel-Frischkäse bestreichen und einrollen. Ganz servieren oder in 2 bis 3 cm dicke Stücke schneiden und anrichten.