

Green Pancakes



Sei amol a'gmiasig!

ZUBEREITUNG
30 min

Zutaten

FÜR 6 PANCAKES

- 150 g TK-Spinat
- 1 mittelgroße Karotte (ca. 80 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Weizenmehl (ca. 75 g)
- 8 EL Vollkornmehl (ca. 75 g)
- 1 TL Backpulver
- $\frac{1}{2}$ TL jodiertes Salz
- 1 Ei
- 200 ml (fettarme) Milch
- 3-4 TL Rapsöl zum Herausbacken

Zubereitung

- 1 Spinat auftauen bzw. erwärmen und mit etwas von der Milch pürieren. Karotte waschen und mit Schale fein reiben. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2 Trockene Zutaten mit dem Ei und der Milch verrühren bis ein glatter Teig entsteht. Gemüse unterrühren und kurz ruhen lassen.
- 3 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und in der Mitte eine kleine Menge Teig ($\frac{1}{2}$ Schöpflöffel) eingleißen. Wenn die Ränder des Teigs sich leicht bräunlich färben und fester werden, den Pancake wenden und fertig backen. Wiederholen bis der Teig aufgebraucht ist. Öl erst zugeben, wenn keines mehr in der Pfanne ist.
- 4 Mit etwas Joghurt sowie frischem saisonalem Obst anrichten und genießen.

Tipp

Das sind die perfekten Frühstückspancakes. Sie schmecken auch mit anderem, fein geriebenem Gemüse im Teig, wie z. B. Zucchini oder Sellerie.