

Rezept

Spinat-Pancakes mit Beeren

Ein Rezept von Spinat-Pancakes mit Beeren, am 25.04.2024

Zutaten

2 Handvoll Spinat	1 Ei
80 ml Milch	2 1/2 EL Kokosöl
2 EL Honig	1 TL gemahlene Bourbon-Vanille
80 g zarte Haferflocken	Salz
200 g Himbeeren	1 EL Mandelblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 470 kcal, 24 g F, 14 g EW, 47 g KH

Zubereitung

1. Spinat verlesen, waschen, trocken schütteln und grob hacken. Spinat zusammen mit dem Ei, Milch, 1 EL Kokosöl und 1 EL Honig in den Standmixer geben und fein pürieren, bis keine Spinatstückchen mehr vorhanden sind. Vanille, Flocken und 1 Prise Salz hinzufügen und alles zu einem dünnflüssigen Teig pürieren.
2. 2 TL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Je 2-3 EL Teig pro Pancake (ca. 8 cm Ø) in die Pfanne geben, dabei mehrere Pancakes gleichzeitig bei mittlerer Hitze 2-3 Min. von jeder Seite ausbacken. Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist, dazwischen erneut Öl in die Pfanne geben.
3. Beeren waschen, trocken tupfen und zusammen mit den warmen Pancakes auf zwei Tellern anrichten. Restlichen Honig darüberträufeln, Mandelblättchen aufstreuen und die Pancakes sofort servieren.