Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Zuckerfreie Dinkelpfannkuchen mit zweierlei Füllung

Ein Rezept von Zuckerfreie Dinkelpfannkuchen mit zweierlei Füllung, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Pfannkuchen:

250 g	Dinkelmehl (Type 630)
1 TL	Backpulver
3	Eier (M)
4 TL	Butter
100 g	Dinkelmehl (Type 1 050)
	Salz
500 ml	Milch (3,5 % Fett)

Für die Apfel-Quark-Füllung:

1	Apfel
1 TL	Kakaopulver (ungesüßt, schwach entölt)
4 TL	Quark (20 % Fett i.Tr.)

Für die Spinatfüllung:

600 g	Blattspinat
1 EL	Olivenöl (extravergine)
1	Knoblauchzehe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 20 g F, 26 g EW, 70 g KH

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen beide Mehlsorten mit Backpulver, 3 Prisen Salz, Eiern und Milch in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend ca. 30 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen für die Apfel-Quark-Füllung den Apfel waschen, vierteln, entkernen und auf der Gemüsereibe dünn hobeln. Für die Spinatfüllung den Spinat waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Knoblauch darin glasig dünsten, den Spinat dazugeben und unter Wenden zusammenfallen lassen. Mit Salz würzen und warm halten.

3. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Je Pfannkuchen darin ½ TL Butter zerlassen und ½ Kelle Pfannkuchenteig verteilen. Die Pfannkuchen auf jeder Seite ca. 3 Min. backen, einmal wenden. Auf diese Weise aus Teig und Butter 8 Pfannkuchen ausbacken und warm halten.

4. Die Hälfte der Pfannkuchen mit der Spinatfüllung anrichten. Für die Apfel-Quark-Pfannkuchen je 1 TL Quark auf eine Hälfte eines Pfannkuchens streichen, ein Viertel der Apfelscheiben fächerförmig darüber verteilen und alles fein mit Kakao bestäuben.