



Herzhafte Kichererbsen-Pfannkuchen

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	4 St.
Mehl, glutenfrei	200 g
Salz	
Milch	300 ml
Kichererbsen aus der Dose	500 g
Zitronen	1 St.
Mozzarella	1 St.
Blattspinat	200 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	6 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Schneebesen

1. In einer Schüssel Eier verquirlen. Mehl und Salz zugeben und vermengen. Milch nach und nach in die Schüssel gießen und unterrühren, bis ein glatter, leicht dickflüssiger Teig entsteht. Kichererbsen abgießen und 100 g unter den Teig rühren.
2. Zitrone waschen, trocken reiben, ca. 1 TL von der Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Mozzarella abgießen und in grobe Würfel schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel übrige Kichererbsen, Mozzarella, Spinat, Zitronensaft und -schale zusammen mit Salz und Pfeffer vermengen.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen.
4. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 30 Sek. von der anderen Seite goldbraun backen. Einen Esslöffel Füllung in die Mitte des Pfannkuchens geben und zusammengeklappt von beiden Seiten nochmals ca. 1 Min. braten. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist. Herzhafte Kichererbsen-Pfannkuchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	700 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	32 g