

## Pfannkuchen mit Spinat-Feta-Füllung

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	
Milch	400 ml
Blattspinat	400 g
Knoblauchzehen	2 St.
Feta	200 g
Olivenöl	1 EL
Pinienkerne	50 g
Rosinen	50 g
Pfeffer, schwarz gemahl	en
Öl	4 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb

- 1. Ofen auf 70 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Eier verquirlen, Mehl und Salz zugeben. Milch nach und nach in die Schüssel gießen und mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter, leicht dickflüssiger Teig entsteht.
- 2. Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Feta würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Pinienkernen darin ca. 1 Min. anrösten. Spinat und Rosinen zugeben, ca. 1 Min. zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 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 verteilen. Pfannkuchen ausbacken, bis er oben fest wir, dann vorsichtig wenden und ca. 1 Min. fertig backen. Danach Pfannkuchen auf einen Teller legen und im Ofen warm halten. Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
- 4. Spinat und Feta gleichmäßig auf den Pfannkuchen verteilen und diese einrollen.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	651 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	36 g