

# Spinat-Crêpes-Teig



Meine Wahl.

🔪 Einfach



## Zutaten

für 8 Stück

- 100 g** tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
- 3.5 dl** Milch
- 0.5 TL** Salz
- 120 g** Mehl
- 3** Eier
- 30 g** flüssige Butter oder Öl

## Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

- 140** kcal
- 6 g** Eiweiss
- 12 g** Kohlenhydrate
- 7 g** Fett

🌾 enthält Gluten

🥛 enthält Laktose

## Zubereitung

- 1 Spinat gut auspressen und mit der Milch im Mixer fein pürieren. Salz und Mehl beifügen, glatt rühren, zuletzt Eier und Butter oder Öl unterrühren. 30 Minuten ausquellen lassen. Anschliessend aus dem Teig dünne Crêpes in etwas Butter oder Öl herausbacken.