

Spinat-Crêpes-Teig



Der feine Unterschied.

🔪 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.