Spinat-Crêpes-Teig

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.