Previous Next
Print as PDF

Difficulty
Einfach
Duration
20 min
Serving
4 Portionen

Spinat Crêpe

Genieße die Kombination von frischem Spinat und köstlichen veganen Filet-Stückchen in unseren Spinat Crêpes. Verwöhne dich mit diesem leckeren und gesunden Gericht, das dich mit seinem cremigen Geschmack und seiner Vielseitigkeit überzeugen wird!

Ingredients

- 1 Packung Garden Gourmet Vegane Filet-Stückchen
- 350 g Babyspinat
- 200 g Tomate(n)
- 375 ml Mandelmilch
- 200 g Ricotta
- 200 g Weizenmehl
- etwas Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Copy ingredients

Preparation

1. Teig vorbereiten

   5min

   300 g Spinat unter Rühren kurz anbraten und zusammen mit der Milch in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Das Mehl unterrühren, bis der Pfannkuchenteig weder zu dick, noch zu flüssig ist. Je nach Konsistenz, noch etwas Milch oder Mehl hinzufügen.

2. Filet-Stückchen anbraten
   5min

Die Tomaten halbieren und die restlichen Spinatblätter vorbereiten. Den Feta zerdrücken und mit dem Joghurt vermischen. Die veganen Filet-Stücke nach der Packungsanweisung braten.

3. Crêpes zubereiten

   5min

   Die Pfanne erhitzen und etwas Öl hineingeben. Eine kleine Kelle Teig in die Pfanne geben und verteilen. Den Teig festwerden lassen und die Pfannkuchen wenden.

4. Servieren

   5min

   Die fertigen Crêpes mit der Füllung aus Blattspinat, den Filet-Stückchen, Tomaten und veganem Ricotta belegen & servieren!

Nutritional information

Energie	365.8 kcal
Fett	14.1 g
Gesättigte Fette	4.9 g
Kohlenhydrate	45.5 g
Zucker	6.8 g
Ballaststoff	4.4 g
Protein	13.2 g
Natrium	253.7 mg

Alle Angaben pro Portion