



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

20 min

Serving

4 Portionen

Spinat Crêpes mit veganen Filet-Stückchen

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 Mehl
- 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 Blattspinat, den Filet-Stückchen, Tomaten und veganem Ricotta füllen & servieren!

Nutritional information

Energie	365.8 kcal
Fett	14.1 g
davon gesättigte Fettsäuren	4.9 g
Kohlenhydrate	45.5 g
davon Zucker	6.8 g
Ballaststoffe	4.4 g
Eiweiß	13.2 g
Salz	253.7 mg

Alle Angaben pro Portion