Previous Next
**Print as PDF**

Difficulty
Einfach
Duration
40 min
Serving
5 Portionen

# Spinat-Crêpes

Diese grünen Crêpes erhalten ihre besondere Farbe durch fein pürierten Babyspinat. Belegt mit Frischkäse, Banane und Kiwi lassen sie sich anschließend perfekt servieren. Eine farbenfrohe Variante des bekannten Crêpe-Klassikers.

# Ingredients

- 100 g Weizenmehl
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 100 g Babyspinat
- 1 Prise Salz
- 1.5 TL THOMY Reines Rapsöl
- 50 g Frischkäse
- 1 Banane
- 1 Kiwi

Copy ingredients

# Preparation

1. Spinat-Milch-Mischung zubereiten

   10min

   Den Babyspinat waschen und kurz in einer Pfanne zusammenfallen lassen. Anschließend zusammen mit der Milch fein pürieren, bis eine möglichst glatte, grüne Mischung entsteht.

2. Teig anrühren
   5min

Mehl, Ei, Salz und Rapsöl direkt zur Spinat-Milch-Mischung geben und alles zu einem glatten Crêpe-Teig verrühren.

3. Teig ruhen lassen

   10min

   Den Crêpe-Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

4. Crêpes ausbacken

   10min

   Eine beschichtete Pfanne erhitzen und bei Bedarf mit etwas Rapsöl einfetten. Den Teig portionsweise dünn in die Pfanne geben und die Crêpes von beiden Seiten ausbacken.

5. Crêpes füllen und rollen

   5min

   Banane und Kiwi schälen und in dünne Stücke schneiden. Die Crêpes mit Frischkäse bestreichen und mit Banane und Kiwi belegen. Anschließend möglichst straff aufrollen und nach Belieben in kleine Röllchen schneiden.

---

# Tips

Rezept-Tipp

Die Füllung lässt sich flexibel abwandeln. Statt Banane und Kiwi eignen sich beispielsweise auch Beeren oder anderes Obst. Für eine herzhafte Variante können die Crêpes mit Frischkäse und fein geschnittenem Gemüse gefüllt werden.

---

## Nutritional information

| | |
|---|---|
| Energie | 181 kcal |
| Fett | 7.1 g |
| Gesättigte Fette | 3.2 g |
| Kohlenhydrate | 21.9 g |
| Zucker | 7 g |
| Ballaststoff | 1.9 g |
| Protein | 6.5 g |
| Natrium | 160.7 mg |

*Alle Angaben pro Portion*