



Previous Next

[Als PDF drucken](#)

Difficulty

Einfach

Duration

40 min

Serving

5

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.

Zutaten

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

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. 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. 2. Teig anrühren

5min

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

3. 3. Teig ruhen lassen

10min

Den Crêpe-Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.

4. 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. 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.

Tipps

Rezept-Tipp

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

Nährwerte anzeigen

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