

# Kräuterpfannkuchen mit Rapsproteinfreund



## Zutaten

40 g Rapsproteinfreund

Rapsfreund

220 g Dinkelvollkornmehl

3 Eier

100 ml Sahne

450 ml Wasser

1 Prise Muskat und Salz

1 EL getrocknete Kräuter

400 g Spinat

2 Zwiebel

2 Zehen Knoblauch



Nur so lecker mit den Produkten aus unserem Shop!

## Zubereitung

### Step 1:

In einer Schüssel Dinkelvollkornmehl und Rapsproteinfreund mit einer Prise Salz mischen. Mit den Eiern, der Sahne und dem Wasser einen Teig anrühren. Dieser sollte nun flüssig sein. Kleingeschnittene oder getrocknete Kräuter dazugeben und den Teig 25 Minuten quellen lassen.

### Step 2:

In der Pfanne mit dem Rapsfreund goldbraune Pfannkuchen ausbacken.

### Step 3:

Den Spinat waschen und blanchieren. Die Zwiebeln kleinschneiden und andünsten. Zum Schluss den kleingeschnittenen Knobi dazugeben. Diesen nur ganz kurz mitschwenken, damit er nicht bitter wird. Mit oder ohne etwas Weißwein und dem Spinatkochwasser ablöschen. Den vorbereiteten Spinat zugeben und mit Salz und Muskat abschmecken.

## Die Ölfreunde

Donautalstr. 17 | 88631 Beuron/Thiergarten  
Tel.: 07570 666 | info@dieoelfreunde.de

Hier zum Rezept:  
<https://dieoelfreunde.de/Kraeuterpfannkuchen-mit-Rapsproteinfreund>