

# SPINATPANCAKES

Für 4 Personen

200 g Spinat frisch  
4 Datteln  
1 Liter Wasser

Spinat waschen, mit den restlichen Zutaten pürieren.

200 g Haferflocken

In einem Mixer mahlen.

200 g Lupinenmehl  
2 Päckli Backpulver  
2 TL Kurkuma

Mit den restlichen Zutaten vermischen, eventuell noch etwas Wasser begeben, wenn der Teig zu dick ist.

Ofen auf 200°C vorheizen.

Mit dem Löffel den Teig portionsweise auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu kleinen Fladen formen.

Von beiden Seiten jeweils ca 10-15 Minuten backen.

Zum Wenden das Backpapier mit den Pancakes kopfüber auf ein weiteres Backpapier legen, dann das obere Papier abziehen.

## TIPP

Warmes Fruchtkompott dazu servieren.

Datteln weglassen, dafür etwas Salz verwenden und pikante Pancakes herstellen. Eventuell mit Hütten- oder Frischkäse servieren.

Quelle: Elisa Epping