

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