

Spinat-Kohl-Pancakes



LOW IN CALORIES

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Leinsamen in den Quark einrühren und quellen lassen.
2. Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Spinat klein hacken. Schalotte abziehen und klein würfeln.
3. Gemüsebrühe in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das vorbereitete Gemüse ca. 3 Minuten andünsten. Anschließend den Pfanneninhalt und das Mehl zum Quark dazugeben und weitere 2-3 Minuten ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit Knoblauch abziehen, klein würfeln und zum Joghurt geben. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise in die Pfanne geben, dabei kleine Pancakes formen und diese ca. 2-3 Minuten von jeder Seite gold-braun ausbacken.
6. Mit Joghurtdip und Petersilie anrichten und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Chinakohl
- 150 g Blattspinat
- 1 Schalotte (ca. 20 g)
- 150 g Magerquark
- 2 EL Leinsamen, geschrotet
- 20 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 1 TL Rapsöl
- 50 g Joghurt 1,5% Fett
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz / Pfeffer
- Zitronensaft
- Petersilie



308
Kalorien



13 g
Kohlenhydrate



13 g
Fett



33 g
Eiweiß



12 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur^{scout}