



# Kichererbsen Pfannenkuchen mit Spinat

Rezepte von BEPA Bio



## Zutatenliste (4 Portionen):

250 g Kichererbsenmehl, 500 ml Mineralwasser, 3 Eier, 1 Prise Salz, 200 g Spinat, 40 g Parmesan gerieben, 1 kleine Zwiebel, 150 g Schmand, 2 EL Bratöl.

## Zubereitung:

1. Kichererbsenmehl, Wasser, Eier und etwas Salz zu einem Teig vermischen und mit Öl zu Pfannenkuchen ausbacken. Alternativ kann Wasser auch 50:50 mit Milch gemischt werden und das Kichererbsenmehl 50:50 mit Dinkemehl.
2. Spinat putzen und mit geviertelten Zwiebel in kochendem Salzwasser mit geschlossenem Deckel für 5 Minuten andünsten. Wasser abgießen, das Gemüse pürieren, mit dem Parmesan verfeinern, etwas salzen und mit Schmand abschmecken.
3. Pfannenkuchen mit dem Spinat gefüllt schmecken lassen.

Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf  
[www.bepabio.ch](http://www.bepabio.ch).  
Guten Appetit

