

VEGETARISCHE SPINAT-PALATSCHINKEN



Zutaten für 4 Personen

160 g Blattspinat

4 Eier

320 ml fettarme Milch

120 g körniges Dinkelmehl

4 Prise Salz & Pfeffer

Hummus

8 Avocado

Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch)

32 Cherry Tomaten

Anleitung

Bereit für einen gelungenen Start in den Tag? Heute stehen köstliche vegetarische Spinat-Palatschinken auf dem Frühstücksmenü, gefüllt mit einer unwiderstehlichen Kombination. Als perfekte Begleitung dazu gibt es ein Glas prickelnden alkoholfreien Henkell Sekt, um den Morgen gebührend zu feiern!

So geht's:

Zuerst den Blattspinat waschen und abtropfen lassen. Zunächst Eier, Milch, Dinkelmehl, Salz, Pfeffer und Spinat zu einem Teig pürieren. Den Teig in einer eingefetteten Pfanne zu dünnen Palatschinken backen. Für die Füllung halbieren wir die Avocado, entfernen den Kern und schneiden das Fruchtfleisch in Scheiben. Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden und die Kräuter fein hacken. Zuletzt die Palatschinken mit einer großzügigen Schicht Hummus bestreichen und mit Avocado, Tomaten und Kräutern belegen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Fest für die Sinne, begleitet von einem Glas prickelndem alkoholfreiem Henkell Sekt, der mit seiner erfrischenden Eleganz und feinen Perlage das Frühstück perfekt abrundet.