



Zutaten für 2 Personen

<p>Pfannkuchenteig: 100 g gem. Quinoa (WL) 100 g Dinkelmehl 1050 ca. ¼ l Mineralwasser ca. ¼ l Milch etwas Salz 3-4 Eier</p>	<p>Füllung: 500 g frischer Blattspinat 1 Zwiebel 200 g Schafskäse (Feta) 100 g ger. Hartkäse 2 Eier Salz Pfeffer (WL) Muskat (WL)</p>
---	--

So geht´s

Quinoa zu Mehl mahlen, mit Dinkelmehl mischen, mit Mineralwasser, Milch und Salz verquirlen und mind. 1 Std. ziehen lassen. 3-4 Eier darunter rühren bis der Pfannkuchenteig dickflüssig ist. Mit Butter oder Butterschmalz in der Pfanne nacheinander herausbacken.

Für die Füllung Spinat waschen, eine Zwiebel und 1 Knoblauchzehe klein schneiden, in Butter glasig dünsten, Spinat nass darunter mischen und zusammenfallen lassen. Die Masse kurz garen lassen, lassen, mit kleingewürfeltem Feta-Käse, geriebenem Hartkäse, Eiern, Salz, Muskat und Pfeffer vermengen und die Pfannkuchen damit füllen. Salat dazu reichen.