



1A+1B

## Spinat-Zucchini-Pfannkuchen



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat braten bis er zusammengefallen ist. Den Spinat in ein Sieb geben und mit der Rückseite eines Löffels die Flüssigkeit herausdrücken. Dann in kleine Stücke schneiden. Die Eier zusammen mit der Hälfte des Knoblauchs und etwas Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen. Dann Zucchini, Spinat und 1 EL Petersilie hinzufügen und noch einmal gut durchrühren. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und ca. 3 Pfannkuchen aus dem Teig backen. Den Fromage frais mit dem restlichen Knoblauch, Gurke, 1 EL Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer Dip-Soße vermengen. Die Pfannkuchen auf einem Teller anrichten, mit der Frühlingszwiebel abschließen und mit der Dip-Soße servieren.

## Zutaten

- ☐ 2 Eier, aufgeschlagen
- ☐ 2 EL magerer Fromage frais
- ☐ 100 g frischer Spinat
- ☐ 25 g Gurke, gut abgetropft
- ☐ 50 g Zucchini, gerieben und abgetropft
- ☐ 1 Frühlingszwiebel in dünnen Ringen
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ 2 EL Petersilie, fein gehackt
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 298 kcal |
| Kohlenhydrate | 8 g      |
| Fett          | 20 g     |
| Eiweiß        | 19 g     |