

# GREEN SMILEY SPINATPFANNKUCHEN

## ZUTATEN (FÜR 2-3 PORTIONEN)

- 100 g frischer Babyspinat
- 375 ml Milch
- 3 Eier
- 100 g Buchweizenmehl
- 50 g Kokosmehl
- 1 TL Weinstein Backpulver
- 1 TL Suppengewürz
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Ghee (zum braten)
- 4 EL Parmesan Käse (gerieben)



## ZUBEREITUNG

Die Eier, die Milch, das Mehl, das Backpulver mit dem Salz und dem Suppengewürz in eine große Schüssel geben und mit dem Rührgerät zu einem Teig vermengen. Den frischen Babyspinat unterheben und mit einem Stabmixer pürieren, bis ein schöner Brei entsteht.

Nun die Pfanne mit etwas Ghee erhitzen und den Teig gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Anschließend den Teig auf beiden Seiten ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Nach Belieben eine Seite des Pfannkuchens nochmals salzen und mit dem geriebenen Parmesankäse bestreuen. Und fertig ist der etwas andere Pfannkuchen, „Green Smiley“.

Guten Appetit!

PS: Die Teigmenge reicht für ca. 4 - 5 Pfannkuchen.

Tipp: nach jedem Pfannkuchen, die Pfanne mit Küchenrolle säubern und mit einem Löffelchen Ghee neu einfetten.