

# Culinary Medicine



VEGETARISCH  
 BALLASTSTOFFREICH  
 MIT MILCHSÄUREBAKTERIEN  
 LAKTOSEFREI

## Spinat-Pancakes mit Sauerkraut

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 2 Personen (ca. 6 - 8 Pancakes)

60 g BABY-BLATTSPINAT

1 EI

Gr. M

100 ml BUTTERMILCH

100 g DINKELMEHL

TYPE 630

1 TL BACKPULVER

½ TL SALZ

150 g SAUERKRAUT

150 g SAUERRAHM

2 TL LEINÖL

50 g GEMISCHTE SPROSSEN

z. B. Alfalfa, Rettich, Radieschen

### NÄHRWERTE

Pro Portion ca. 529 kcal

16 g EIWEISS

33 g FETT

46 g KOHLENHYDRATE

4 g BALLASTSTOFFE

AUSSERDEM: RAPSÖL ZUM AUSBACKEN, HANDRÜHRGERÄT



FAMILIEN-  
ESSEN



MEAL REP



TO GO



QUICK  
& EASY



OFFICE  
LUNCHTIME

## INFO

Besonders gesund ist frisches Sauerkraut (Frischsauerkraut) aus der Kühltheke, da hier die Milchsäurebakterien noch nicht durch Erhitzen abgetötet wurden. Wer es verträgt, genießt Sauerkraut am besten roh. Der gegorene Kohl enthält reichlich Ballaststoffe, Mineralstoffe, Milchsäure und die Vitamine A, B, C, E und K.

» Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Das Ei mit dem Quirlaufsatz des Handrührgerätes 3 – 4 Minuten schaumig schlagen. Die Buttermilch unterrühren. Mehl, Backpulver und Salz mischen und unter die Eiermasse rühren. Den Spinat zufügen und alles pürieren. Das Sauerkraut abtropfen lassen und 60 g unter den Teig rühren. Den Sauerrahm mit Leinöl und 1 Prise Salz verrühren.

» Das Rapsöl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Je Pancake etwa 2 EL Teig in die Pfanne geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten langsam backen, sie sollten nicht zu sehr bräunen. Dann wenden und auf der anderen Seite fertig backen.

» Die Spinat-Pancakes auf Teller verteilen. Je einen großen Klecks Sauerrahm und das restliche Sauerkraut dazugeben. Mit den Sprossen bestreut servieren.

## TIPP

Nach Belieben Räucherforelle oder -lachs dazu servieren. Beide Fische sind reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

