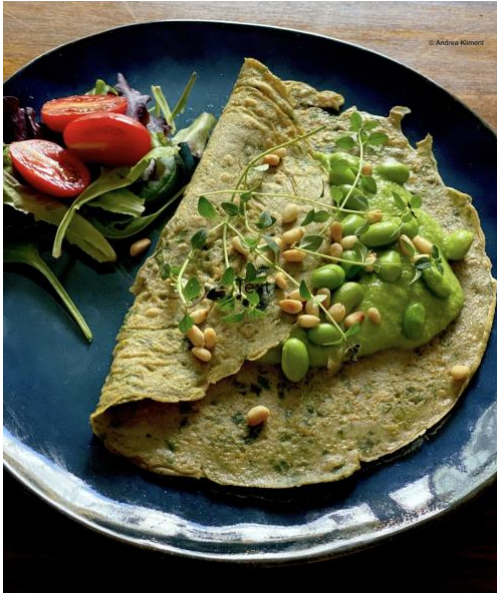


## SPINATCREPES MIT ERBSENPÜREE (vegetarisch)

FRÜHSTÜCK / MITTAGESSEN / ABENDESSEN



### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

160 g Buchweizenmehl  
3 Eier  
500 ml Mandeldrink  
100 g Blattspinat  
1 Prise Salz  
Rapsöl  
200 g Erbsen  
3 kleine Kartoffeln  
½ rote Zwiebel  
200 ml Gemüsebrühe  
1/2 Zitrone (gepresst)  
1 TL Rapsöl  
etwas Chilisalز  
2 EL Edamame  
2 EL Pinienkerne



### ZUBEREITUNG: 30 Minuten

Spinatcrepes: Buchweizenmehl, Eier, Mandeldrink und Salz mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig schlagen. Ein paar Minuten rasten lassen.

Blattspinat 15 Min. in Wasser köcheln und mit dem Teig vermengen. Mit Salz abschmecken.

Etwas Öl in die beschichtete Pfanne geben und mittelstark erhitzen. Schöpflöffelweise den Teig in die Bratpfanne gießen und durchs Schwenken der Pfanne den Teig dünn gleichmäßig verteilen. Nach ca. 2 Minuten wenden.

Erbsenpüree: Kartoffeln ca. 15 Minuten weichkochen, dann schälen. Erbsen in Wasser ebenfalls weichkochen. Rote Zwiebel fein hacken, in Rapsöl anschwitzen, Kartoffeln und Erbsen hinzufügen und mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen. Ca. 3 Minuten köcheln lassen, dann alles fein pürieren und mit Zitronensaft und Chilisalز abschmecken.

Die Crepes auf Teller anrichten, zwei Esslöffel Erbsenpüree darauf verteilen und in der Hälfte umschlagen. Mit Edamame und gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Zitronenthymian dekorieren.

**VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!**

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>