



SPINAT-KÜRBIS- FENCHEL

SENIORENFREUNDLICH

von Katja Kleffner

ZUTATEN

- 125 g Kürbismus
(*od. Babyglas*)
- 125 g Magerquark
(*od. Hüttenkäse light*)
- 3 Eier (M)
- 1 EL Rapsöl
- 20 g Spinat-Pulver
(*Alternative sh. Kasten*)
- 1 TL Kurkuma-Pulver
- 1 Prise Pfeffer schwarz
- 1 TL Fenchelsamen
(*od. 1 Beutelinhalt Fencheltee*)
- 125 g Kartoffelmehl
- 75 g Buchweizenmehl
- 50 g Braunhirsemehl
(*evtl. Wasser bis z. Konsistenz*)

TIPP:

Anstatt Spinat-Pulver:

nur 100 g Magerquark/Hüttenkäse
und 25 g Spinat frisch (*od. TK aufgetaut*)
Rest unverändert

ZUBEREITUNG

- alle Zutaten (außer Mehl) vorbereiten, zerkleinern und miteinander pürieren (Stabmixer).
- Mehl dazu, gut verrühren und zu einem Teig in "Pfannkuchenteig"-Konsistenz verarbeiten.
- Ca. 15 Min. ruhen lassen
- in die gewünschten Backmatten füllen und ab in den vorgeheizten Backofen.

BACKZEIT:

bei 150° C / Umluft
Gr. S: ca. 40-50 Min.
Gr. M: ca. 50-60 Min.
Gr. L: ca. 60-70 Min.
(je nach Motividicke/-größe)

Bei Bedarf nachdörren!

