

Was Kindern schmeckt: Leckere Pausensnacks

Inspiration fürs Schulbrot: Diese Snacks schmecken lecker und liefern gesunde Vitamine. // Styling Pia Westermann

Fotos Thorsten Suedfels



Spinat-Pfannkuchenrolle mit Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN

Zubereitung: 30 Min. + Auskühlzeit

80 g junger Blattspinat

250 ml Milch

2 Eier

100 g Vollkornmehl

Salz

400 g Zucchini

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

2 El Öl

250 g Frischkäse

30 g Meerrettichsprossen

- 1 Spinat grob schneiden und mit Milch pürieren. Mit Eiern und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Salzen.
- 2 Zucchini und Paprika in Streifen schneiden. 1 El Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 3–4 Minuten braten, salzen und auskühlen lassen.
- 3 Beschichtete Pfanne dünn mit Öl bepinseln. Pfannkuchen darin ausbacken. Ausgekühlte Pfannkuchen mit Frischkäse bestreichen. Mit Gemüse und Sprossen belegen. Enden umklappen und Pfannkuchen eng aufrollen. In der Mitte schräg aufschneiden.