



Zucchinipfannkuchen mit Feta



© Stephanie Natalie

Zutaten

2 EL Dinkelvollkornmehl

2 Eier

4 EL Milch (1,5 %)

1 kleine Zucchini

60 g Feta (light)

Salz & Pfeffer

Muskat

1 EL Rapsöl

Zubereitung

1. Mehl und Eier zusammen in eine Rührschüssel geben. Nach und nach die Milch hinzufügen und alles kräftig mit dem Schneebesen verrühren.
2. Zucchini waschen und grob raspeln. Feta zerbröseln und mit der geraspelten Zucchini zum Teig geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, probieren und eventuell nachwürzen.
3. Das Öl in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Teig hineingießen und gleichmäßig verteilen. Etwa 4 Minuten backen lassen, bis der Teig stockt.
4. Anschließend Pfanne für ca. 10 Minuten in den auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorgeheizten Backofen.
5. Teller nach Belieben mit etwas Römersalat oder Rucola garnieren. Den Pfannkuchen vierteln und darauf setzen.

Die Portion reicht für 1 Person.

Ca. 450 Kcal.