



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

**GEFRO GmbH & Co. KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Pfannkuchen mit Spinat und Ricotta gefüllt

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 40 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Suppe
- 220 g Mehl
- 150 ml Milch
- 2 mittelgroße Eier
- 1 kg jungen Blattspinat
- Salz
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Ricotta
- 150 g Bergkäse, gerieben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Pfannkuchen mit Spinat und Ricotta gefüllt

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 40 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett	40,5 g Kohlenhydrate	31 g Eiweiß	8,4 g Ballaststoffe	481 kcal Brennwert
-------------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

**Pfannkuchen mit Spinat und Ricotta gefüllt** Den Ofen auf 200°C vorheizen. 220 g Mehl in eine Schüssel geben und mit 150 ml Milch glatt rühren. 2 mittelgroße Eier unterrühren und den Teig mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken.

Eine beschichtete Pfanne jeweils mit etwas **GEFRO Omega-3-Speiseöl** (insgesamt 2 EL) auspinseln und nach und nach 4 Pfannkuchen ausbacken.

1 kg jungen Blattspinat für ca. 30 Sekunden in kochendes Salzwasser geben bis er zusammenfällt, auf ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abkühlen. Den Spinat gut ausdrücken und so vom überschüssigen Wasser befreien.

250 ml Milch, 1,5% Fett, erwärmen, 40 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und unter ständigem Rühren aufkochen. Die Soße etwas abkühlen lassen, dann 200 g Ricotta einrühren und den Spinat untermengen. Mit etwas **GEFRO Suppe** abschmecken.

Die Pfannkuchen mit der Spinat-Ricottamasse füllen und zusammenrollen. Die Pfannkuchenrollen in eine ofenfeste Form setzen und mit 150 g geriebenem Bergkäse bestreuen. Ca. 15 - 20 Min. im Ofen überbacken.

**Tipp:** Verwenden Sie Instantmehl für die Pfannkuchen. Dieses verklumpt nicht und es entsteht sofort ein sehr glatter, geschmeidiger Teig.