

# Blechpfannkuchen

## Zutaten | 1 Blech

Für den Teig:

230 g	Weizenmehl
5	Eier
200 ml	Milch
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
½ TL	Backpulver
½ TL	Salz

Für den Belag:

300 g	Blattspinat, TK
200 g	Cherry-Tomaten
200 g	geriebener Gouda
	Pizzagewürz

Zubereitungszeit: 10 Min., Backzeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Für den Teig Eier, Milch und Salz in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät verrühren. Mehl und Backpulver hinzufügen und weiterrühren. Das Mineralwasser hinzufügen und den Teig für 10 Min. quellen lassen.
- Den Teig einmal kurz durchrühren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen.
- Im vorgeheizten Ofen (200°C Ober-/Unterhitze) für 5 Min. vorbacken.
- Tomaten halbieren.
- Den Spinat und die Tomaten auf den Teig verteilen, mit Pizzagewürz würzen und zum Schluss mit Käse bestreuen.
- Pfannkuchen für ca. 10 Min. weiterbacken.

## Tipp:

Alternativ kann der Blechpfannkuchen auch mit anderen, herzhaften oder süßen Toppings nach Wahl belegt werden. Für eine süße Variante den Salzanteil verringern (1 Prise Salz) und nach Geschmack süßen.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
122,1 kcal	5,2 g	17,1 g	6,9 g	147,1 mg