Pfannenbrot mit Spinat-Tomaten-Füllung

Zutaten I 4 Stück

|  |  |
| --- | --- |
| 300 g | Dinkelmehl, Typ 630 |
| 200 g | Naturjoghurt |
| 1 TL | Backpulver |
| 1 TL  | Salz  |
| 1 EL | Olivenöl |
| 100 g  | Spinat, frisch oder TK |
| 2 | Tomaten |
| 50 g | geriebener Käse |
|  |  |

Zubereitungszeit: 30 Min.

# Zubereitung:

* Mehl, Backpulver und Salz vermengen. Joghurt und Öl hinzfügen und alles zu einem Teig verkneten.
* Spinat waschen und trocken schleudern (TK-Spinat auftauen lassen).Tomaten waschen und würfeln.
* Den Teig in 4 Portionen teilen.
* Teigkugeln ausrollen, mit Spinat, Tomaten und Käse füllen und die Seite einklappen.
* In etwas Öl von beiden Seiten anbraten.

# Tipp:

Die Füllung variieren, indem man zusätzlich Kräuter wie Basilikum oder Hirtenkäse hinzufügt.

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 |
| 161 kcal | 3,5 g | 24,3 g | 6,6 g | 90,3 mg |