

## Palatschinken mit Spinat Füllung

### Zutaten (2 Portionen)

#### Palatschinken

- ♥ 60 Gramm Quark
- ♥ 60 Gramm Speisestärke
- ♥ 125 ml Milch
- ♥ 4 Eier
- ♥ Prise Salz

#### Füllung

- ♥ 400 Gramm Blattspinat (TK)
- ♥ 1 Zwiebel
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ♥ 200 Gramm geriebener Käse
- ♥ 200 Gramm Frischkäse



### Zubereitung

Die Zutaten für die Palatschinken miteinander verrühren und in etwas Öl, wie Pfannkuchen ausbacken.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken und in einer Pfanne in wenig Öl glasig dünsten. Den aufgetauten Spinat zufügen und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Die fertigen heißen Palatschinken mit Frischkäse bestreichen, Spinatfüllung gleichmäßig darauf verteilen und mit Käse bestreuen. Aufrollen und genießen.

**Gedanken: ein perfektes Low Carb Abendessen. Frischkäse und Käse Mengen kann man selbst entscheiden. Ich mag die Palatschinken cremig, so gebe ich gern mal ein bisschen mehr davon rein. 😊**