



NÄHRWERTE PRO STÜCK

Kalorien	329 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Fett	7 g
Eiweiß	21 g

PITABROT

mit Spinat





1 Portion ZUTATEN

120g	Dinkelmehl
125g	Magertopfen
1TL	Backpulver
Prise	Salz
1	Zwiebel
1EL	Sauerrahm/ Frischkäse
etwas	Blattspinat und Feta



ZUBEREITUNG

Backrohr auf 200° Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Dinkelmehl, Topfen, Backpulver und Salz zu einem Teig verarbeiten und zu einer länglichen ovalen Form ausrollen (Ränder etwas anrollen+andrücken).

Den Spinat und Zwiebelfein hacken. Den Boden vom Teig mit Sauerrahm bestreichen und darauf den Spinat verteilen. Anschließend den Teig noch mit etwas Feta Käse und Zwiebel garnieren und im Ofen etwa 15-20 Minuten backen.



Schmeckt auch hervorragend mit Tomaten Mozzarella, Thunfisch oder Lachs!