

# GREENS HEALTHY

**SCHWIERIGKEITSGRAD:** ●●○○○  
**ZUBEREITUNGSZEIT:** 25 min.

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

### Teig:

100 ml Milch  
60 g Mehl  
1 Ei  
30 g Blattspinat  
Salz & Pfeffer

### Guacamole:

1 Avocado (reif)  
1 Fleischtomate  
1 Knoblauchzehe  
1 kleine rote Zwiebel  
Salz & Pfeffer  
Muskatnuss gemahlen  
Spritzer Limettensaft

### Füllung:

1 Fungi Pad  
2 EL Pesto Verde  
100 g Feta  
Rucola  
Balsamico dunkel  
Olivenöl  
Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

### Guacamole:

1. Avocado entkernen, schälen und pürieren
2. Tomate und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken, alles zusammen mit der Avocado mischen mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken



### 2 Fladen:

1. Milch, Ei und Blattspinat fein pürieren
2. Mehl dazugeben, glattrühren oder mixen
3. Mit Salz & Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen
4. In einer großen Bratpfanne mit etwas Öl den Fladen backen

### Fülle:

1. Den Feta in Würfel schneiden
2. Rucola mit dem Pesto, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl abmischen
3. Pad in Streifen schneiden und anbraten
4. Nun die Fladen mit der Guacamole bestreichen, mit der Fülle und den Pad Streifen belegen
5. Zusammenklappen und servieren