






Galette bretonne

 30 Min. + 1 Std. quellen lassen  vegi  schlank

10 g **Butter**
125 g **Buchweizenmehl**
¼ TL **Salz**
1 **frisches Ei**
2¼ dl **Milchwasser**
(½ Milch / ½ Wasser)

Butter in einer Pfanne schmelzen, von der Platte nehmen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Ei aufschlagen, mit Milchwasser und geschmolzener Butter zum Mehl geben, glatt rühren. Zugedeckt ca. 1 Std. quellen lassen.

Bratbutter zum Backen
4 **frische Eier**
50 g **Jungspinat**
4 EL **geriebener Gruyère**
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben und mit einem Gummischaber verteilen, dass der Boden dünn überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sich von selbst, Galette wenden. Ein Ei aufschlagen, daraufgeben, dabei das Eiweiss mit einem Gummischaber verteilen, würzen Spinat und Käse darauf verteilen, Galette ca. 3 Min. fertig backen, Seiten einklappen. Vorgang 3-mal wiederholen.

Portion (¼): 316 kcal, F 18 g, Kh 22 g, E 16 g

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 03/2018
© Betty Bossi AG
www.bettybossi.ch

Betty
Bossi