

| *Zubereitungszeit: ca. 20 min* |



### Zutaten :

- 150gr rote Linsen
- 300ml Wasser
- Salz & Pfeffer

### Topping:

- 1 ½ Handvoll frischen Spinat
- 10gr Mandeln
- 200gr Frischkäse
- 1 Handvoll gehobelten Parmesan



27% Protein



22% Fett



9% Kohlenhydrate

### Und so geht's:

Zuerst die Linsen abspülen und abtropfen lassen. Danach die Linsen min. 3h im Wasser quellen lassen.

Die Linsen mit dem Wasser, Salz & Pfeffer pürieren. Die Konsistenz sollte dickflüssig sein und danach Portionsweise in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Für das Topping den Spinat zerkleinern, mit den Mandeln, Frischkäse, Parmesan in einer Schüssel verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.