

 Hauptspeise



## Croissants mit Spinatfüllung

 15 min Zubereitungszeit

 20 min Kochzeit

 726 kcal pro Portion

 Leicht

 International

 Vegan



### Zutaten

2 Portionen

1 Pck Aufback-Croissants

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

150 g TK-Spinat

60 g veganer Hirtenkäse

20 g Pinienkerne

2 El Hafer Cuisine

2 El Sesam, schwarz

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

### Zubereitung

- 1** Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Spinat auftauen lassen und gründlich ausdrücken. Veganen Hirtenkäse klein hacken. Pinienkerne ebenfalls klein hacken.
- 2** In einer kleinen Pfanne etwas Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Pinienkerne hinzugeben, Spinat kurz hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen. Dann den Hirtenkäse hinzugeben und gründlich vermengen.
- 3** Croissant-Packung öffnen. Teig ausrollen und entlang der Perforation die Dreiecke mit einem Messer trennen. Auf jedes Dreieck etwas Spinatfüllung geben. Croissants einrollen.
- 4** Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Croissants nebeneinander auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten. Mit etwas Hafer Cuisine bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen ca. 10–12 Min. backen. Anschließend servieren.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	1.048kJ /251kcal	3.038kJ /726kcal
Fett	17g	47g
davon gesättigte Fettsäuren	8g	22g
Kohlenhydrate	18g	50g
davon Zucker	4g	11g
Eiweiß	8g	22g
Salz	2g	5g