

Prinz-Eugen-Straße 2  
77654 Offenburg

Ernaehrungszentrum@ortenaukreis.de  
www.EZ-Ortenau.de

## **Gemüsewaffeln**

Zutaten:	Zubereitung:
1 kl. Möhre 1 kl. Zucchini	Waschen, Möhre schälen, Gemüse mit einer feinen Reibe raspeln.
300 g Weizenmehl T 1050 1 TL Backpulver 50 g geriebener Käse 2 Msp. Salz 2 Msp. Pfeffer wenig Muskatnuss 1 gestr.TL Kräuter der Provence 10 g Öl 4 Eier 300 ml Milch	Die Zutaten nacheinander in eine Schüssel abwiegen, miteinander verrühren und mit den Rührbesen des Handrührgerätes solange mischen, bis sich sämtliche Zutaten verbunden haben.
Zum Schluss das Gemüse in den Teig geben und unterheben. Den Teig ca. <b>10 Minuten</b> quellen lassen.	
wenig Öl	Mit einem hitzefesten Pinsel die heißen Waffeleisen einstreichen.
Jeweils 2 Löffel der Masse in das vorgeheizte Waffeleisen geben und die Waffeln nacheinander ausbacken. Auf einen Porzellanteller legen und im Backofen warm halten.	
Die Waffeln schmecken warm und kalt und eignen sich sehr gut als Pausensnack.	

