

Promenadenfest Waffel
2.0
- herzhaft -

Frau oder Mann nehme:

Ca. 160 – 200 g fein geraspeltetes Gemüse (Möhren, Zucchini, wer mag, kann mal Kartoffeln ausprobieren etc.)

Ca 120 -150 g geriebener Käse

150 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)

2 (Frühlings)zwiebeln oder Lauch

4 Eier

1 TL Salz

½ TL Pfeffer und andere Gewürze (was Ihr gerne mögt)

Für Mutige und Experimentierfreudige: weitere Zutaten (Gemüse, Küchenkräuter, Wildkräuter usw., was gerade Saison hat und da ist)

Zubereitung

(Frühlings)zwiebeln / Lauch in Ringe schneiden, alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem dickflüssigen Waffelteig mischen, wenn der Teig noch nicht flüssig genug ist, etwas Wasser dazugeben.

Im Waffeleisen ausbacken und sich auf das nächste Promenadenfest freuen!

Die herzhaften Waffeln schmecken warm oder kalt. Dazu passt gut ein frischer Kräuterquark oder ein anderer würziger Dip – probiert einfach mal verschiedene aus!

Eure

Hedwig

