

# Herzhafte Waffeln

Zeitaufwand: ★★★

Schwierigkeit: ★★



## Info:

Frische Kräuter sind eine gute Möglichkeit, um beim Würzen Salz einzusparen. Zudem machen sie Speisen interessanter und sorgen für Abwechslung.

Wenn die Möglichkeit besteht, könnte mit den Kindern ein Kräutergarten angelegt werden. Informationen rund um das Thema Kräuter gibt es unter: <https://www.fitkid-aktion.de/rezep-te/rund-um-kraeuter/>

## Zutaten für 10 – 12 Kinder / 10 Waffeln

- 120 g Rapsöl, Zimmertemperatur
- 5 Bio-Eier
- 300 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- 2,5 gestrichene TL Backpulver
- 175 ml Milch (max. 3,8 % Fett absolut), Zimmertemperatur
- 300 g Möhre oder Zucchini
- Jodsalz
- Pfeffer
- etwas Rapsöl
- optional: frische gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Bärlauch, Basilikum) nach Belieben

## Zubereitung:

- **Rapsöl** mit **Eiern** in einer Schüssel **schaumig schlagen**
- **Mehl** und **Backpulver** mischen, im Wechsel mit **Milch** unterrühren
- den Teig 15 Minuten quellen lassen
- **Möhren** (bzw. Zucchini) waschen, Enden abschneiden und Gemüse grob raspeln (wird Zucchini verwendet, die Raspeln etwas ausdrücken), unter den Teig heben
- optional frische **Kräuter** abbrausen, trockenschütteln und hacken, unter den Teig heben
- mit **Salz** und **Pfeffer** würzen
- Waffeleisen vorheizen und dünn mit **Rapsöl** austreichen



- pro Waffel ca. 2 EL Teig hineingeben und goldgelb backen
- Waffeln kurz abkühlen lassen und je nach Bedarf portionieren

### **Tipp:**

Die Wartezeit während der Teig quillt kann genutzt werden, um einen leckeren Dip, wie beispielsweise Kräuterquark, zuzubereiten. Die Waffeln werden mit Dip angerichtet und mit frischen Kräutern bestreut.