

Gemüsewaffeln

Zutaten

| | |
|-------|--------------------|
| 160 g | Dinkelvollkornmehl |
| 40 g | Leinmehl |
| 2 | kleine Zucchini |
| 4 | Karotten |
| 4 | Eier |
| 2 TL | Backpulver |
| 1 TL | Salz |
| | Kräuter |



Für das Waffeleisen Raps-
oder Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung

Die Zucchini waschen, klein reiben und in einem Küchentuch ausdrücken. Karotten schälen und ebenfalls fein raspeln.

Die Mehle, Backpulver, Eier, Salz und Kräuter dazugeben und alles gut vermengen. Jetzt müsste man einen klebrigen, dickflüssigen Teig haben, ansonsten noch ein bisschen Mehl hinzufügen.

Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Öl einstreichen.

Zwei große EL Teig pro Waffel in das Waffeleisen geben und die Waffeln nach und nach ausbacken.

Dazu passt wunderbar Quark mit Leinöl.



Guten Appetit!

wünscht Ihre Ölmühle Illingen