

# Gemüsewaffeln

Für 4 Personen

## Zutaten:

- ✓ 300g Gemüse (ich nehme fiefkühl Suppengemüse)
- ✓ 100g Butter oder Margarine
- ✓ Salz, Pfeffer, Paprika
- ✓ 200g Weizenmehl Typ 405
- ✓ 3 Eier
- ✓ ¼ l Milch
- ✓ 50g geriebenen Käse
- ✓ ½ Päckchen Backpulver

## Zubereitung:

- ✓ Das Gemüse in etwas Wasser weich kochen, fein pürieren und abkühlen lassen
- ✓ Butter in einer Rührschüssel cremig rühren
- ✓ Gewürze, Mehl, Milch und Eier zufügen und zu einer glatten Masse verrühren
- ✓ Ca. 15 Minuten ruhen lassen
- ✓ Käse, Backpulver, Gemüse zufügen und unterrühren
- ✓ Waffeleisen vorheizen und die Waffeln abbacken

## Tipp:



- ✓ Anstatt Weizenmehl kann auch anderes Mehl verwendet werden
- ✓ Bei Vollkornmehl etwas Mehr Flüssigkeit zufügen
- ✓ Anstatt Milch kann auch ein Getreidedrink (z.B. Hafer-/ Soja-/ Dinkelmilch) verwendet werden
- ✓ Dazu schmeckt Tomatensoße und Salat oder Rohkost

## Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	g

**Cornelia Bartels**  
**Diätassistentin**  
**Ernährungsberaterin/DGE**