

Herzhafte Waffeln






Waffeln erfreuen sich immer wieder großer Beliebtheit! Unsere herzhafte Variante versorgt auch noch rundum mit allen Nährstoffen.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 50 g Butter
- 2 Eier
- 300 ml Vollmilch
- 1 TL Kräutersalz
- 300 g Möhren (oder anderes Gemüse)
- 100 g Maisgrieß, fein (Minuten Polenta)
- 100 g Vollkornmehl, Dinkel oder Weizen

Auf einen Blick

-  **Warme Mahlzeit**
-  **Zeit: 15 Minuten**
Mit Kind: 25 Minuten
Quellzeit: 15 Minuten
Backzeit: 30 Minuten
-  **Allergene: Ei, Milch, Gluten**

So geht's

1. Butter in einem Topf langsam schmelzen.
2. Geschmolzene Butter in einer Schüssel mit Ei, Milch und Kräutersalz verquirlen.
3. Möhren waschen, putzen, fein reiben und unter die Milchmischung geben.
4. Polenta und Mehliterrühren und 15 Minuten quellen lassen.
5. Waffeleisen aufheizen und gegebenenfalls einfetten.
6. Aus dem Teig 7–8 Waffeln backen.
7. Die Waffeln lassen sich sehr gut einfrieren und gefroren im Toaster wieder erwärmen.