NACHHALTIGE MITTAGSSNACKS – REZEPT

PIKANTE MÖHRENWAFFELN

(CA. 10 STÜCK)

60 g	Rapsöl
2	Eier
300 ml	Milch
1 ½ TL	Jodsalz
1 ½ TL	Thymian oder Rosmarin, gehackt
300 g	Möhren
150 g	Weizenmehl, Typ 550
150 g	Dinkelvollkornmehl
100 g	Käse, gerieben

So wird´s gemacht:

Das Öl mit den Eiern, der Milch, dem Salz und den Kräutern gut verquirlen. Die Möhren gut abwaschen, ggf. schälen, fein raspeln und unterheben. Erst das Mehl und zum Schluss den Käse unterheben. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

Das Waffeleisen vorheizen und Waffeln gut durchbacken.

Tipps:

- Dazu passt sehr gut ein Kräuterquark.
- Die Waffeln kann man gut im Backofen warm stellen.