

LOADED WAFFLES: Herzhafte Waffeln mit QUARK-GEMÜSE-TOPPING



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Anstelle der Waffeln lassen sich aus dem Teig auch Pancakes oder Crêpes in der Pfanne backen und anschließend mit dem Quark-Gemüse-Topping befüllen.



ca. 40 Min.



pro Portion: 1,60 €

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, g = Gramm, ml = Milliliter

4 Portionen		
Menge	Zutaten	Zubereitung
2	Karotten	Die Karotten schälen und grob reiben.
1	Zwiebel	
2	Eier	Für den Teig Eier, Milch und Öl schaumig schlagen, entweder per Hand oder mit einem Handrührgerät.
200 ml	Milch, 1,5% Fett	
2 EL	Rapsöl	
2 EL	Kräutermischung, frisch oder tiefgekühlt	
100 g	Dinkel- oder Weizenmehl	Anschließend Mehl, Backpulver, Kräuter und Paprika zum Teig hinzugeben und glattrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
150 g	Dinkel- oder Weizen-Vollkornmehl	
2 TL	Backpulver	
1 TL	Paprika edelsüß	Zuletzt Karottenraspeln und Zwiebel unter den Teig heben.
etwas	Pfeffer, Speisesalz (jodiert)	
etwas	Rapsöl	Das Waffeleisen aufheizen, mit etwas Öl bepinseln und die Waffeln nach und nach goldgelb backen. Die fertigen Waffeln zur Seite stellen.

NÄHRWERTE PRO PORTION

Rezept: Rebecca Kunz
Foto: © okkijan2010 – stock.adobe.com

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
411 kcal	60,7 g	11,1 g	20,1 g	8 g

QUARK-GEMÜSE-TOPPING für die herzhaften Waffeln



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT



Obst der Saison aus regionalem Anbau für dieses Rezept verwenden:

Sommer: getrocknete Tomaten, Basilikum für den Quark und Zucchini, Cocktailtomaten, Salatblätter als Topping

Herbst & Winter: Basilikumpesto, Zitronensaft für den Quark und Karotten, Rote Bete, Feldsalat und braune Linsen als Topping

4 Portionen

Menge	Zutaten	Zubereitung
1	kleine Knoblauchzehe	Die Knoblauchzehe pressen und den Schnittlauch fein hacken.
¼ Bund	Schnittlauch	
150 g	Magerquark	Mit Quark, Zitronensaft und Pfeffer cremig rühren. Den Aufstrich auf den etwas abgekühlten Waffeln verteilen.
1 EL	Zitronensaft	
etwas	Pfeffer	
1	Salatgurke	Die Salatgurke waschen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen zerteilen, die Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden.
3	Frühlingszwiebeln	
4 EL	grüne Erbsen aus dem Glas, vorgegart	Die grünen Erbsen grob mit einer Gabel zerdrücken und dann auf dem Frischkäse verteilen.
2 Handvoll	frischer Babyspinat	Den Babyspinat gleichmäßig darauf verteilen, die Gurkenscheiben darauflegen und die Frühlingszwiebeln darüber streuen.

Legende: EL = Esslöffel, g = Gramm

Rezept: Rebecca Kunz
Foto: © fox17 – stock.adobe.com

NÄHRWERTE PRO PORTION

ENERGIE	KOHLLENHYDRATE	FETT	PROTEIN	BALLASTSTOFFE
194 kcal	5,9 g	0,3 g	5,3 g	1,3 g