Gemüsewaffeln

vegetarisch
ab 7. Monat

Zutaten

- 300 g TK-Kaisergemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Möhre gemischt)
- 175 g Vollkornmehl
- 2 Eier
- 3 EL Öl
- 200 ml Mineralwasser

Gemüsewaffeln Zubereitung:

1. Gib das Kaisergemüse in einen Topf, bedecke es mit Wasser und koche es bei geschlossenem Deckel für 8 Minuten. Gieße es dann ab und püriere es.
2. Füge das Mehl, Eier, Öl und Mineralwasser hinzu und mixe alles zu einem geschmeidigen Teig.
3. Erhitze dein Waffeleisen, fette es leicht ein und backe die Waffeln darin portionsweise aus. Ich erhalte mit meinem Mini-Waffeleisen* 7 dicke Waffeln aus der Teigmenge.

Die Gemüsewaffeln eignen sich sehr gut zum Einfrieren. Du kannst sie einzeln entnehmen und auftauen lassen. Meine größeren Kinder mögen sie auch sehr gern getoastet oder mit Cheddar Käse im Ofen überbacken.

Unsere Empfehlung für Dich:

erhältlich unter https://www.familienkost.de/shop/