



## Zucchini-Waffeln



*vegetarisch*

*ab 10. Monat*

### **Rezept für herzhaftes Waffeln mit Zucchini und Käse, die sich als Fingerfood für das Picknick auch für das Baby eignen**

Zum Geburtstag habe ich ein neues [Waffeleisen\\*](#) bekommen, mit dem man 2 Herzchenwaffeln auf einmal backen kann. Bei 5 Personen im Haushalt ist das mehr als praktisch. Und da in unserem Hochbeet zur Zeit Zucchini en masse wachsen, habe ich sie gestern mal zu Waffeln verbacken. Dieses typische Rezept aus der Kategorie „ich mogel meinen Kindern Gemüse unter“ hat wunderbar funktioniert, so dass die Kids sich die Waffeln gleich nochmal für diese Woche wünschen. Sie schmecken wunderbar herzhaft und eignen sich kalt auch für das Picknick oder die Brotdose. Sie lassen sich aber auch im Toaster nochmal aufwärmen und sind zum Einfrieren geeignet.

Diese herzhaften Waffeln mit Zucchini können auch schon vom Baby geknabbert werden. Dann solltet ihr den Waffelteig aber nicht würzen, sondern für die Erwachsenen lieber am Tisch mit einem kräftigen Dip aufpeppen. Das enthaltene Ei, der Käse und die Milch verteilen sich auf etwa 10 Waffeln, so dass das Baby davon tatsächlich doch recht wenig verspeist.

- **Zutaten für ca. 10 Waffeln**
- 500 g Zucchini
- 200 g Mehl (ich habe Dinkelmehl genommen)
- 2 Eier
- 80 g geriebener Käse
- 70 ml Milch
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe



Schält die Zwiebel und schneidet sie in sehr kleine Würfel. Wascht und schält eure Zucchini (sehr frische Zucchini könnt ihr auch mit Schale verwenden) und reibt sie klein. Dann verrührt ihr die Zucchini mit der Zwiebel und mit den restlichen Zutaten zu einem cremigen Waffelteig, reibt den Knoblauch hinein und backt sie portionsweise im Waffeleisen aus.



### **Zubereitung mit dem Thermomix**

Ihr könnt den Teig für die Zucchini-Waffeln natürlich auch mit dem Thermomix zubereiten: schält die Zwiebel, den Knoblauch und die Zucchini und gebt sie in groben Stücken in den Mixtopf. Dort zerkleinert ihr sie 4 Sekunden lang auf Stufe 5. Dann gebt ihr die restlichen Zutaten dazu und verrührt sie 15 Sekunden lang auf Stufe 3. Das war's schon: euer Teig ist fertig zum Verbacken werden.

Zu den Waffeln gab es bei uns einen Dip aus Vollmilchjoghurt und frischen Kräutern. Außerdem haben wir sie uns mit Räucherlachs belegt.

**Unsere Empfehlung für Dich:**



**BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE**

MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN  
GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER

» ZUM SHOP

The image shows a promotional banner for a book titled 'Backen für kleine Hände'. On the left, there are three circular images showing different baked goods: a stack of muffins, a small round cake, and a bowl of snacks. On the right is the book cover, which features a collage of various baked items like bread rolls, muffins, and cookies. The text on the banner includes the title 'BACKEN FÜR KLEINE HÄNDE', the subtitle 'MUFFINS, SNACKS, BROT & BRÖTCHEN GANZ OHNE INDUSTRIEZUCKER', and a red button with a white arrow pointing to 'ZUM SHOP'.

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

**Hier findest du noch mehr Waffelrezepte:**

- [Kürbiswaffeln](#)
- [Vegane Bananenwaffeln](#)
- [Waffeln ohne Zucker](#)