



# Herzhafte Gemüsewaffeln

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Butter	125 g
Eier	4 St.
Vollkornweizenmehl	250 g
Backpulver	2 TL
Milch	170 ml
Karotten	1 St.
Zucchini	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Frischkäse, natur	150 g
Kräuter der Provence, getrocknet	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, grobe Reibe, Handrührgerät mit Schneebesen, Waffeleisen

1. In einer Schüssel weiche Butter mithilfe eines Handrührers mit Schneebesen schaumig rühren. Eier aufschlagen und unter ständigem Rühren nach und nach in die Schüssel geben. Mehl, Backpulver und 150 ml Milch untermischen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Wenn der Teig zu zäh ist, nochmals etwas Milch zufügen.
2. Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und ebenfalls grob raspeln. Gemüseraspel unter den Teig heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Waffeleisen vorheizen und einölen. Jeweils eine Schöpfkelle Teig in der Form verteilen und Waffeln ca. 2–3 Min. goldbraun ausbacken. Gebackene Waffeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. In einer Schüssel Frischkäse zusammen mit 2 EL Milch cremig rühren, Kräuter der Provence unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse-Dip in kleine Gläser (ca. 25 ml) abfüllen.
5. Herzhafte Gemüsewaffeln in einer Lunchbox anrichten und zusammen mit dem Frischkäse-Dip als Pausenbrot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	619 kcal
Kohlenhydrate	55 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	37 g