



# Karottenwaffeln

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	3 St.
Eier	4 St.
Backpulver	0.5 TL
Vollkornweizenmehl	400 g
Milch	280 ml
Zimt	0.5 TL
Zucker	50 g
Butter	1 EL
Beerenmischung, tiefgefroren	150 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

grobe Reibe, Schöpfkelle, Handrührgerät mit Schneebes

1. Karotten schälen, Enden entfernen und fein raspeln. In einer Schüssel Eier, Backpulver, Mehl, Milch, Zimt und Zucker mithilfe eines Handrührgeräts zu einem glatten Teig verquirlen. Karotten unter den Teig heben.
2. Das Waffeleisen vorheizen und mit Butter einfetten. Jeweils eine Schöpfkelle Teig in der Form verteilen und Waffeln ca. 2–3 Min. goldbraun ausbacken. Waffeln heiß servieren und mit gefrorenen Früchten servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	581 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	13 g