

Spinatwaffeln



© SLFG

Zutaten für 20 Portionen (90g/Portion)

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten:

- 500 g Spinat, frisch oder tiefgekühlt
- 4 Eier
- 520 ml Mineralwasser
- 120 ml neutrales Öl, bspw. Rapsöl
- 80 g Parmesan
- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 4 gestrichene TL Backpulver

Arbeitsgeräte:

- Küchenwaage
- hohe Schüssel zum Pürieren
- Pürierstab
- eine Schüssel
- Teelöffel und Probierlöffel
- Schneidemesser
- Schneidebrett

Tipp: Die Waffeln lassen sich super als Brotersatz verwenden. Einfach mit einem leckeren Aufstrich beschmieren oder zum Dippen in Suppen verwenden.

Zubereitung:

- 1** Frischen Spinat gründlich abwaschen und trockenschütteln. Tiefgefrorenen Spinat auftauen lassen und das ausgetretene Wasser abgießen.
- 2** Spinat, Mineralwasser, Öl und Parmesan abwiegen und gemeinsam mit den Eiern in eine Schüssel geben und zu einem einheitlichen Brei pürieren. Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel vermengen, den Spinatbrei ebenfalls hinzu geben und alles verrühren.
- 3** Das Waffeleisen auf mittlere Hitze stellen und mit zum Backen geeignetem neutralem Öl einfetten. Den Teig in das heiße Waffeleisen füllen und je nach Gerät und Dicke der Waffeln 3-5 Minuten ausbacken.

www.vernetzungsstelle-sachsen.de

www.sifg.de