

! Ei, Gluten, Milcherzeugnisse

🕒 45 Minuten



# Spinatwaffeln



## **Zutaten für 10 Kinderportionen**

- 250 g Spinat, frisch oder tiefgekühlt
- 260 ml Mineralwasser
- 60 ml neutrales Öl, bspw. Rapsöl
- 40 g Parmesan
- 2 Eier
- 250 g Dinkelvollkornmehl
- 2 gestrichene TL Backpulver



Vernetzungsstelle  
Kita- und Schulverpflegung  
Sachsen

- 
- 1 Frischen Spinat gründlich abwaschen und trocken schütteln. 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.
  - 3 Mehl und Backpulver in einer separaten Schüssel vermengen, den Spinatbrei ebenfalls hinzugeben und alles verrühren.
  - 4 Das Waffeleisen auf mittlere Hitze stellen und mit einem zum Backen geeignetem neutralem Öl einfetten. Etwas Teig in das heiße Waffeleisen geben und je nach Gerät und Dicke der Waffeln 3-5 Minuten ausbacken.

- ❶ Die Waffeln lassen sich als Brotersatz verwenden. Einfach mit einem Aufstrich beschmieren oder zum Dippen in Suppen verwenden.
- ↻ Statt Parmesan kann auch Edamer oder Gouda verwendet werden.



[vernetzungsstelle-sachsen.de](http://vernetzungsstelle-sachsen.de)

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT

