Gemüsewaffeln

Gemüsewaffeln sind ein schnelles, vegetarisches Essen, das Kindern schmeckt.
Sie sind blitzschnell zubereitet.

Vegetarisch für Kids

Zutaten für 3 Portionen Waffeln:

- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 130 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß)
- 100 g Karotte
- 100 g Kohlrabi
- 2 Lauchzwiebel
- 2 EL Mineralwasser
- Öl für das Waffeleisen

Utensilien:

- Messer
- Brettchen
- Reibe
- Waffeleisen
- Schneebesen
- Schüssel
- Schöpflöffel

So geht's:

1. Ei und Milch verquirlen. Mehl in eine Schüssel geben und die Eiermilch mit einem Schneebesen langsam unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
2. Möhre und Kohlrabi schälen und fein raspeln. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und sehr fein hacken. Das Gemüse unter den Teig rühren.
3. Wenn der Teig sehr fest ist, eventuell noch etwas Mineralwasser unterrühren.
4. Ein Waffeleisen vorheizen und eventuell mit Öl einfetten. Aus dem Teig portionsweise Waffeln backen.
5. Die Waffeln mit selbstgemachtem Joghurtdip servieren.