

Ernährungs vision Österreich



Spinat-Schafskäse-Waffeln

Die Zutaten für 4 Stück:

125	g	Vollkorn Dinkelmehl
2	Stk	Eier
50	ml	Milch
1	EL	Rapsöl
1	TL	Weinstein Backpulver
1/2	TL	Salz
150	g	Blattspinat (tiefgekühlt) blanchiert und gewürzt
50	g	Schafskäse
1	TL	frischen, gehackten Schnittlauch

Die Zubereitung:

1. Den tiefgekühlten Blattspinat kurz blanchieren und nach Geschmack würzen. Nun mit einem Messer oder einer Schere klein schneiden und in einem Sieb sehr gut ausdrücken.
TIPP: Den Spinat nochmals wiegen, es sollten ca. 120-130 g übrig bleiben.
2. Mehl und Backpulver in einer Schüssel miteinander mischen.
3. Nun die Milch, Eier und Rapsöl in einer Schüssel miteinander verquirlen.
4. Jetzt unter ständigem Rühren die Mehlmischung dazugeben und gut verrühren - es sollten keine Klumpen bleiben.

5. Den Schafskäse zerbröseln und den Schnittlauch klein schneiden.
Gemeinsam mit dem Blattspinat in den Teig mischen.
6. Mit Salz abschmecken und idealerweise den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
7. Das Waffeleisen vorheizen und den Waffelteig goldgelb ausbacken.

So wird es auch für Kinder spannend! Sieht aus wie Ananas, oder?

